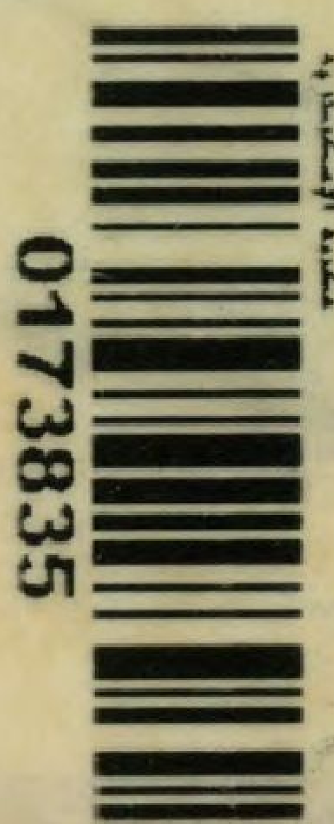
رهبر پخت و پز

به ضمیمهٔ راهنمای تهیه غذاهای
ایرانی به انگلیسی

نوشتهٔ افسر رهنما





کانون فرهنگی صدا

رهبر پخت و پز

رهبر پخت و پز

به ضمیمهٔ راهنمای تهیهٔ غذاهای ایرانی

به انگلیسی

نوشتهٔ افسر رهنما


کانون فرهنگی صدا

تلفن: ۶۳۹۲۸۱ فاکس: ۸۰۲۶۴۴۳
کوی نصر (گیشا) کوچه ۳۶، شماره ۱۷
صندوق‌پستی ۱۱۱ـ ۱۴۴۷۵ کدپستی ۱۴۴۸۹

- رهبر پخت و پز
- نوشتهٔ: افسر رهنما
- ویرایش: محمد سیداخلاقی
- طرح روی جلد: شبنم متین‌مهر
- حروفچینی: مؤسسه فرهنگی امید
- طراحی و نظارت بر چاپ: کانون فرهنگی صدا
- چاپ اول: ۱۳۷۴
- تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
- چاپ:
- کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

به نام خداوند بخشندهٔ مهربان

شکر که این نامه به عنوان رسید
زودتر از عمر به پایان رسید

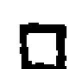
پیشگفتار

از همان دوران کودکی علاقه زیادی به آشپزی داشتم و از همین‌رو مادرم و افراد دیگری که در آشپزخانه بودند دائم از دخالتهای اغلب بیجای من در آشپزخانه داد و فریادشان بلند بود. اما همین علاقه و توجه به آشپزی باعث شد که خیلی زود و برای اولین بار در هشت سالگی برای پدرم کباب قارچ کوهی درست کنم که با اعتراض اطرافیان روبرو شدم. اما در دوازده سالگی با استفاده از کتاب تدبیر منزل سوهان عسلی درست کردم که اتفاقاً بسیار مورد توجه قرار گرفت و انگیزه‌ای شد برای فعالیتهای بعدی.

راه و رسم آشپزی را تقریباً از مادرم آموختم و در کنار آن نقاشی و خیاطی و نواختن ویلون را نیز فرا گرفتم. در فراز و نشیب این آموختنها پدرم همواره مشوق من بود. در آن موقع بـه دلیـل نـبود امکانات و وسایل آشپزی و آشپزخانه و ناشناخته بودن تکنولوژی و علوم مربوط به تغذیه، تهیه و تدارک غذا به آسانی امروز نبود. اما امروزه به موازات توسعهٔ صنایع غذایی و علوم تغذیه، امکانات و تسهیلات فراوانی موجود است که با توسل به آنها می‌توان به راحتی به تـهیه و تـدارک غـذاهـای گوناگون پرداخت. با این همه علیرغم توسعه و گستردگی امکانات مربوط به تغذیه هنوز هستند خانمها و دختران جوانی که بعضاً در آستانهٔ ازدواج و تشکیل خانواده با تهیه و تدارک و آماده کردن غذاها آشنا نیستند و اغلب مدتها بعد از ازدواج، برای درست کردن غذا به آشنایان و فامیل نزدیک خود متوسل می‌شوند و حتی تعدادی به همین دلیل، یعنی بلد نبودن آشپزی، از ازدواج و تشکیل خانواده ابا دارند و برای این کار خود، به دلایل دیگری متوسل می‌شوند. از طرف دیگر تعدادی از دختران جوان بعد از ازدواج تازه به صرافت می‌افتند که از طریق کتاب و مجله و مطالب مربوط به آشپزی و با اتکا به قابلیتهای خود با فن آشپزی آشنا شوند. اما این گروه اخیر نـیز غـالباً بـه نـتایج مطلوب دست نمی‌یابند. زیرا اغلب کتابهای آشپزی متأسفانه دستورهای روشن و آزمایش شده‌ای ندارند و میزان و مقدار مواد مورد نیاز در هر غذا بیشتر ذهنی تنظیم و نوشته شده و همین امر باعث می‌شود نوآموزان برای درست کردن اغلب غذاها با مشکل مواجه شوند و در آغاز کار عطای آشپزی و آشپزخانه را به لقایش ببخشند.

زمانی که به تشویق همسرم شادروان عبدالله رهنما تصمیم گرفتم تجربیات چندین سالهٔ خود در زمینهٔ آشپزی را به رشتهٔ تحریر درآورم با مشکلات و مسائل نوآموزان و طالبان فراگیری آشپزی

به خوبی آشنا بودم و می‌دانستم که برای تدوین هر کتابی در زمینهٔ آشپزی لازم است همهٔ غذاها مجدداً تهیه و آزمایش شوند. به همین دلیل طرز تهیه اکثر غذاها و مواد مورد نیاز آنها بارها و بارها آزمایش شده و بعد از اطمینان از صحت جزئیات آن، به رشتهٔ تحریر درآمده است. اما این نکته را همین جا اضافه کنم که نوع مواد غذایی، ذائقه و سلیقهٔ مصرف‌کننده و حتی شرایط اقلیمی عواملی هستند که ناگزیر بر نتیجهٔ نهایی، یعنی غذایی که آماده کرده‌اید، تأثیر می‌گذارد. بنابراین با آنکه اغلب غذاهای مندرج در کتاب بارها و بارها به طور آزمایشی تهیه، آماده و حتی مصرف شده با وجود این لازم است نوآموزان و کسانی که می‌خواهند با استفاده از این کتاب آشپزی کنند خود مجدداً این غذاها را، البته در ابتدای کار با مواد بسیار کم آزمایش و تمرین کنند. مطمئناً بعد از یکی دو بار، غذایی که تهیه می‌کنید مطابق با ذوق و ذائقه شما خواهد بود.

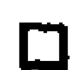


کتابی که پیش رو دارید در دو قسمت فارسی و انگلیسی تنظیم شده است: در قسمت فارسی که خود به ۲۵ بخش تقسیم می‌شود مواد مورد نیاز و طرز تهیه اغلب غذاهای ایرانی و فرنگی به تفصیل آمده است. در انتهای کتاب، طرز تهیه تعدادی از غذاهای سنتی ایرانی و همچنین طرز تهیه بعضی از مرباها و ترشیها به انگلیسی آورده شده است که شاید برای بعضی از خوانندگان خارجی علاقه‌مند به غذاهای ایرانی یا احیاناً بعضی از هموطنان جوان مقیم خارج از کشور مورد استفاد باشد. مواد مورد نیاز اغلب غذاهایی که در بخش فارسی و انگلیسی ذکر شده برای ۴ تا ۶ نفر پیش‌بینی شده است. بدیهی است با افزایش تعداد مهمانان یا افراد خانواده لازم است به تناسب آن، میزان مواد مورد نیاز تغییر کند.

نکتهٔ دیگری که یادآوری آن خالی از فایده نخواهد بود میزان مصرف روغن در غذاهای مختلف است. همان‌طور که اطلاع دارید این روزها غالب بیماریها ناشی از مصرف چربی و روغن اضافی است. بنابراین توصیه می‌شود که برای تهیه و درست کردن غذاهایی که در این کتاب آمده میزان روغن مصرفی خود را نصف کنید. مطمئناً کاهش میزان روغن تأثیر فراوانی در صحت و سلامتی شما خواهد داشت.

در سراسر کتاب من از درجهٔ فارنهایت استفاده کرده‌ام که در متن با حرف (F) مشخص شده است. در صورت لزوم می‌توانید برای تبدیل درجهٔ فارنهایت به سانتیگراد از فرمول زیر استفاده کنید:

$$F = C \times \frac{۹}{۵} + ۳۲$$



نام کتاب، رهبر پخت و پز، پیشنهاد همسرم شادروان عبدالله رهنما بوده است. شادروان عبدالله رهنما نویسنده و شاعر توانایی بود و بیش از ده جلد کتاب به رشتهٔ تحریر درآورد. در عنوان اغلب کتابهایش از لفظ «رهبر» بهره می‌گرفت. از جمله رهبر عشق که بارها تجدید چاپ شد و رهبر فوتبال و رهبر خط و...

در پایان از دوست بزرگوار آقای دکتر ارمجانی که بخش‌بندی و تدوین اولیهٔ کتاب مرهون زحمات ایشان است و همچنین از کانون فرهنگی و هنری صدا که عهده‌دار چاپ این اثر بوده‌اند و به ویژه از آقای محمد سیداخلاقی که ویرایش نسخهٔ نهایی کتاب حاصل کار ایشان است کمال امتنان را دارم.

در هر حال تألیف این اثر را به همسرم، شادروان عبدالله رهنما، و فرزندان عزیزم فرشته و دارا و ایرج که هر سه در فنّ آشپزی ماهر هستند، تقدیم می‌کنم.

افسر رهنما / پاییز ۱۳۷۳

فهرست

بخش چهارم: آشها

بخش پنجم: کوفته‌ها و دلمه‌ها

بخش ششم: کوکوها

بخش هفتم: آبگوشتها و اشکنه‌ها

بخش هشتم: مرغ و ماهی

بخش نهم: انواع غذا با تخم‌مرغ

بخش دهم: خوراکهای گیاهی

بخش یازدهم: خوراکهای فرنگی

بخش دوازدهم: سالادها

بخش سیزدهم: سبزیها

بخش چهادهم: سس‌ها

بخش پانزدهم: سوپها

بخش شانزدهم: ساندویچها

بخش هفدهم: پیتزای خانگی و تهیهٔ نان

بخش هجدهم: بیسکویتها و کیکها

بخش نوزدهم: دسرها

بخش بیستم: کمپوتها، مرباها و شربتها

بخش بیست و یکم: حلواها

بخش بیست ودوم: چند نوع شیرینی ایرانی و دسر

بخش بیست و سوم: چند نوع دسر بعد از غذا

بخش بیست و چهارم: ترشیها

بخش اول

مقدمات آشپزی

آموختن فن آشپزی برای یک کدبانو هم لازم و هم وسیلهٔ تفریح و سرگرمی است. در قدیم بیشتر منازل آشپز داشتند. اگر خانم خانه با هنر آشپزی آشنائی کافی نداشت نمی‌توانست دستور غذا را به آشپز بدهد.

بد نیست که بانوان جوان از طرز خانه‌داری و آشپزی مادربزرگهای خویش باخبر شوند. در خاطرم است کودک که بودم شب قبل از مهمانی یک سفره چرمی که پشت آن پارچه‌ای با گلهای رز قرمز بود وسط اتاق پهن می‌کردند و روی آن سفره سفید می‌انداختند که چربی غذا به فرش نرسد. و دور سفره پتو پهن می‌کردند. بشقاب و قاشق و مربا و ترشی را شب در سفره می‌گذاشتند. روز مهمانی دوغ، شربت آلبالو، سکنجبین و به‌لیمو را در تنگ‌های گلو باریک می‌ریختند و به فاصله روی سفره قرار می‌دادند. بعد یخ در بهشت، حلوا و شله‌زرد را با نان و سبزی خوردن و پنیر دور سفره می‌چیدند. موقع غذا قاب‌های بزرگ برنج و ظرفهای خورشت را که معمولاً چهارگوش و گود بود با غذاهای دیگر در سفره می‌چیدند.

قبل از غذا خدمتکار با آفتابه و لگن و یک سینی که در آن صابونی کوچک بود و یک حوله که روی دستش بود جلوی میهمانها می‌نشست و هر کس می‌خواست با دست غذا بخورد دستها را با صابون می‌شست و با حوله خشک می‌کرد. بعد همگی سر سفره می‌رفتند.

شاید جوانان این دوره ندانند در قدیم خانمها خودشان را چطور سرگرم می‌کردند. در آن دوره وسایل تفریح مانند رادیو و تلویزیون و سینما وجود نداشت و مهمانی رفتن هم بسیار کم بود. بدین جهت خانم‌ها خودشان را با فعالیتهای مختلف که بعضی از آنها را برایتان شرح می‌دهم سرگرم می‌کردند.

فصل پاییز موقع گرفتن و خشک کردن سبزیهای مختلف بود که پس از خشک شدن در شیشه‌های دهان گشاد می‌ریختند و در آن را محکم می‌بستند تا در زمستان مصرف کنند چون اغلب سبزی‌ها در زمستان پیدا نمی‌شد. بیشتر منازل انبارهای بزرگی داشتند. اوّل پائیز انواع حبوبات را می‌گرفتند و پس از پاک کردن در پیت‌های حلبی جا می‌دادند. در فصل بهار پنیر را می‌گرفتند و در کوزه‌های سفالی می‌ریختند، با آب و نمک زیاد، و در آن را با پوست می‌بستند که هوا نکشد. در تابستان کره را آب می‌کردند و در کوزه‌های سفالی می‌ریختند و در آن را محکم می‌بستند و خیک کره را در آفتاب آویزان می‌کردند که کره آب شود. مردهای قدیم همه چیز را سالیانه می‌گرفتند و در منزل انبار می‌کردند.

بعد نوبت هیزم سالیانه بود که هیزم‌شکن آنها را می‌شکست و انبار می‌کرد. بعد نوبت خاکه زغال زمستان می‌شد که کارگرها زغال را سرند می‌کردند و خاکه زغال‌ها را می‌شستند و گلوله می‌کردند و در آفتاب می‌گذاشتند تا خشک شود و در زمستان این خاکه زغال گلوله شده را در منقل می‌ریختند و پس از سرخ شدن آن را زیر کرسی می‌گذاشتند.

از آلبالو و انجیر و پوست هندوانه و با بادنجان‌های کوچک مربا درست می‌کردند. پاییز فصل درست کردن ترشی‌ها هم بود که پس از درست کردن در جای خنک نگاه می‌داشتند. عصرانه برای مهمان‌ها کاهو سکنجبین - باقلا پخته و در پاییز سیب‌زمینی پخته با سرکه و گلپر می‌آوردند.

فصل پاییز گندم سالیانه را می‌گرفتند و برای درست کردن بلغور گندم را می‌جوشاندند و در آبکشهای بزرگ می‌ریختند. پس از رفتن آبش آن را روی پارچه در سایه خشک می‌کردند و بعد آسیاب می‌کردند و در زمستان از آن در آش و دم‌پختک استفاده می‌کردند.

علاوه بر این کارها، در قدیم بوجاری از جمله فعالیتهایی بود که طی مراحل و مراسم خاصی توسط مردان صورت می‌گرفت. صبح زود سه مرد با غربالهای بزرگ می‌آمدند کف حیاط ملافه پهن می‌کردند. اینها شال کلفت به کمر و کیسه چپق به پَرشان بود با شلوارهای گشاد کرباس آبی که به‌پا داشتند. اولی مقداری برنج در غربال می‌ریخت و بالا و پایین می‌انداخت بعد به غربال مرد دوم می‌داد و او هم برنج را غربال کرده تحویل غربال سومی می‌داد. برنج اول که خرده داشت برای آش - دومی برای دمی و آش و سومی برای پلو بود. برنج نباید آفتاب بخورد. بعد برنج را درپیت برنج ریخته لابلای آن نمک می‌ریختند. مرتب با چای و نان روغنی از اینها پذیرایی می‌شد.

در آشپزی توجه به نکات زیر ضروری است:

۱ـ تهیه مواد مختلف غذایی و نگاه داشتن آن در جای معین
۲ـ داشتن وسایل آشپزی به حد لازم
۳ـ داشتن ادویه و چاشنی غذاهای مختلف که در خوشمزه شدن غذا بسیار مؤثرند.
ادویه‌های مختلف و سبزیها در حد امکان در این کتاب ذکر شده است.

لوازم آشپزخانه

لوازم مورد نیاز آشپزخانه عبارتند از: ترازوی کوچک ـ ساعت ـ تخم‌مرغ‌زنی ـ قیف ـ چند قاشق چوبی ـ چند کارد برنده و تیز ـ چند کفگیر ـ ملاقه ـ رنده ـ گوشت‌کوب ـ قیچی ـ وردنه و ساطور ـ تخته برای سبزی و گوشت ـ کتری ـ قوری ـ چند قابلمه که ته آن ضخیم باشد ـ چند تابهٔ دسته‌دار به اندازه‌های مختلف ـ در قوطی‌بازکن ـ لیوان اندازه گیری ـ کاسه‌های بلور یا چینی یا فلزّی ـ چند حوله ـ پیش‌بند ـ آبکش فلزّی و سیمی ـ چند دستگیره برای برداشتن قابلمه که دستهٔ آهنی دارند ـ نمک و فلفل ـ ادویه‌های مختلف که روی شیشه نام هریک باید نوشته باشد ـ چند قاشق دسته‌بلند فلزی یا پلاستیکی ـ ظروف چینی غذاخوری و لیوانهای متعدد ـ وسایل شیرینی‌پزی ـ قند و چای و شکر ـ قلم‌مو ـ شمع ـ هویج پوست‌کن ـ یخچال ـ الک ـ سیخ ـ چای صاف‌کن ـ توستر و یک گلدان گل که در موقع آشپزی جلوی چشم شما باشد.

اندازه‌گیری مواد غذایی

آشپزهای ماهر به علّت تجربهٔ زیاد با چشم‌اندازه‌ها را می‌دانند امّا اگر کسی به آشپزی وارد نیست بهتر است مواد غذایی را با پیمانه اندازه گیری کند.

در زیر اندازه‌های متداول در آشپزی فهرست‌وار ذکر می‌شود:

۱ پیمانه شکر مساویست با ۱۵۰ گرم
۱ پیمانه آرد مساویست با ۲۰۰ گرم
۱ پیمانه آب مساویست با ۲۰۰ گرم
۱ پیمانه برنج مساویست با ۲۰۰ گرم
۱ قاشق غذاخوری آرد مساویست با ۲۵ گرم
۱ قاشق غذاخوری شکر مساویست با ۲۵ گرم
اونس مساویست با ۳۰ گرم

پیمانه اندازه‌گیری از چهار پیمانه مختلف از آلومینیوم یا پلاستیک است که اگر داشته باشید خیلی راحت‌تر می‌توانید آشپزی کنید.

سبزیهای معطر

در اغلب غذاها معمولاً از سبزیهای معطر استفاده می‌شود. در این قسمت به اجمال به معرفی این سبزیها می‌پردازیم.

آویشن: سبزی معطر برای سالاد، ترشی، آش، سوپ و ماهی و گاهی در گوشت هم می‌ریزند.

اکلیل کوهی: Rosmery برای معطر ساختن گوشت و کباب است.

بادیان: Aniseed گیاهی است که در نان و شیرینی مصرف می‌شود. دم‌کرده‌اش برای نفخ معده مفید است.

برگ‌بو: برای معطر ساختن گوشت و اغلب غذاهاست.

پیاز: سرشار از ویتامین و خیلی مفید است. در همه غذاهای خام و پخته مصرف دارد.

پیازکوهی یا سیرمو: Chive یا شارلوت برای غذا و سالاد مصرف می‌شود.

تخم گشنیز: Coriander ادویه‌ای معطر، در آش و ترشی و اغلب غذاها مورد استفاده است.

تمر: Tamarind که گلهای ریز دارد و از دم‌کرده‌اش چای ترش درست می‌کنند و با نبات می‌خورند. برای فشارخون مفید است تمر مکزیکی که گلبرگهای درشتی دارد در مغازه‌ها به اسم چای ترش به فروش می‌رسد. تمر تازه مانند باقلا قهوه‌ای رنگ است.

جعفری: Parsley از سبزی‌های پرویتامین است و مصرف روزانه دارد. در بیشتر غذاها مصرف می‌شود.

جوز: Nutmeg رنده شدهٔ آن در اغلب غذاها و پودر آن در شیرینی و سس یا پوره مصرف می‌شود.

خالواش: در شمال ایران به‌عمل می‌آید و بوی مطبوعی دارد و در غذاها و ماهی مصرف می‌شود.

خردل: Mustard گرد تندی است که در گوشت و سرکه مصرف دارد.

دارچین: Cinnamon ادویه معطریست که در بیشتر غذاها و سس و شیرینی مصرف می‌شود.

رازیانه: Fennel سبزی معطّر و اشتهاآوری است که برای سالاد و آش و ماهی و نان از آن استفاده می‌شود.

ریحان و ترخون و مرزه: Savory - Tarragon - Basil سه سبزی معطر که جایشان سر میز غذا و اغلب غذاهاست. مرزه در دلمه و آش استفاده می‌شود. سرکه ترخون برای سالاد عالی است.

زعفران: برای معطر کردن سوپ، کباب، برنج، سس و ماهی به کار می‌رود.

زنجبیل: Ginger ادویه قوی و معطر و تندیست که در اغلب غذاها، سس و شیرینی مصرف می‌شود.

زیره: Cumen برای معطر کردن برنج و گوشت و ماست و پنیر مصرف می‌شود و دو نوع سبز و سیاه دارد. جوشانده زیرهٔ سبز برای اسهال اطفال نافع است.

سرکه: یکی از بهترین چاشنی‌هاست. در بیشتر غذاها و سالادها مصرف می‌شود.

سماق: Sumac ترشی مطبوعی دارد مخصوصاً در چلوکباب و آش و خورش مصرف دارد.

سوسَنبر: Wild thyme مانند برگ نعناع است و بوی قوی دارد. خشک آن در آش و ماست مصرف می‌شود.

سیج: گیاهی است که برگ معطر آن کوچکتر از نعناع است و برای پختن گوشت و ماهی و مرغ مصرف می‌شود.

سیر: Garlic دوای معجزه‌آسائی است که باید در هر غذا به اندازه کافی استفاده بشود. پخته آن بو ندارد و در خوشمزگی غذا نقش مهمی دارد. هضم آن زیاد آسان نیست و سیر خام در سالاد فشارخون را پائین می‌آورد و ترشی سیر کهنه خیلی مفید است.

شاه اسپرم: Basil مانند ریحان است. این سبزی در تبریز بیشتر به عمل می‌آید. عرق شاه اسپرم با شربت عالی می‌شود.

شاهی: Cress با طعم تندی که دارد اشتهاآور است. در سبزی خوردن و سالاد مصرف می‌شود.

فلفل دلمه: به رنگهای سبز و زرد و قرمز دیده می‌شود.

فلفل سبز: بسیار تند و سرشار از ویتامین. بیشتر در ترشی‌ها مصرف می‌شود.

فلفل سیاه و سفید: در بیشتر غذاهای گوشتی و خورشها مصرف می‌شود و اشتهاآور است.

فلفل قرمز: شیرین آن را پاپریکا می‌گویند و تند آن دراز و قرمز است. در ترشی و غذاها مصرف دارد.

کاری: ادویه هندی است که در غذا و ترشی مصرف دارد.

کاکوتی: Thyme بوی آن مثل آویشن است و اغلب در غذا یا ماست و دوغ به کار می‌رود.

گشنیز: Coriander سبزی معطری است که در اغلب غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد و گاه جزء سبزی خوردن است. از تخم گشنیز هم استفاده می‌شود.

گلپر: Engelica بومی آن همردیف آویشن است و در بیشتر غذاها مصر می‌شود.

گل سرخ: بوته صورتی رنگ که گل معطّری دارد و از آن گلاب و عطر می‌گیرند و از خشک شدهٔ گل آن در دوغ و غیره استفاده می‌کنند.

لیموترش: سرشار از ویتامین است. آب آن در بیشتر غذاها و سالادها مصرف می‌شود. از پوست آن مربا و ترشی درست می‌کنند. خشک شدهٔ آن در آبگوشت، قیمه و قورمه سبزی مصرف می‌شود.

مرزنگوش: Mouseear سبزی معطری است که در آش و سالاد و گوشت پرندگان مصرف می‌شود و دم‌کرده آن برای سرماخوردگی نافع است.

مشگک: Salad Burnet بوتهٔ کوچکی است که در کوه می‌روید و عطر دلنشینی دارد. در دوغ، آش و سبزی‌پلو استفاده می‌شود.

موسیر: Shallot بوی سیر را ندارد و سرشار از ویتامین است. رنده آن در ماست و ترشی آن عالی است.

میخک: Clove واقعاً به شکل میخ ریز می‌ماند. در کیک و شیرینی مصرف دارد.

نعناع: جزء سبزیهای خوردنی است و در ساختن سرکه انگبین (سکنجبین) از آن استفاده می‌شود و خشک‌کرده‌اش در نعناع داغ و ماست و سالاد مصرف دارد.

وانیل: از خانواده ثعلب است. پودر آن بیشتر در شیرینی‌پزی مصرف می‌شود.

هل: Cardonom ادویه بسیار معطریست که در اغلب شیرینی‌ها و غذاها مصرف دارد.

چاشنی‌ها

چاشنی‌ها در مطبوع ساختن غذاها مؤثرند. بوی خوش آن‌ها اشتهاآور است و اغلب هضم غذا را آسان می‌کنند. چاشنی‌ها گیاهان یا ادویه‌های معطّری هستند که برای خوشمزه کردن غذا مصرف می‌شوند اما مصرف آنها باید به اندازه باشد.

طرز پخت برنج

در زبان فارسی برای برنج پخته دو نام داریم. یکی چلو و دیگری پلو. معمولاً برنجی را که ساده و بدون اضافات پخته شود چلو می‌گوییم و برنجی را که با اضافات سبزی و گوشت و غیره پخته شود پلو می‌نامیم. برنج را اول باید با آب ولرم شست و هیچوقت نباید روی برنج آب سرد داده شود.

پخت اغلب برنج‌ها با یکدیگر فرق دارد و باید امتحان کرد که بهترین پخت به‌دست آید. در قدیم چند نوع برنج بیشتر نبود. ولی حالا انواع و اقسام برنج از ممالک مختلف وارد می‌شود و انواع آن بسیار زیاد است.

طرز طبخ دمی‌برنج

مواد لازم

برنج	**۲ پیمانه**	**روغن**	**۱ قاشق غذاخوری**
آب	**۴ پیمانه**	**نمک**	**به اندازهٔ لازم**
ماست	**۱ قاشق غذاخوری**		

طرز تهیه: برنج را ۲ ساعت قبل از پختن چندبار با آب ولرم بشویید و در آب خیس کنید. بعد در ظرف یا قابلمه آب بریزید، وقتی جوش آمد آب برنج را خالی کنید و آن را در قابلمه بریزید. نمک و روغن و ماست بزنید و بگذارید بجوشد و آب آن تمام بشود به اصطلاح روی برنج سوراخ بشود. در این هنگام دستمال روی قابلمه بیندازید و در آن را بگذارید تا با حرارت ملایم دم بکشد. وقتی بوی برنج درآمد قابلمه را چند دقیقه در آب سرد بگذارید و برنج را بکشید. می‌توانید روی دمی، زعفران هم بدهید.

چلو

مواد لازم

برنج	**۳ پیمانه**	**روغن**	**۳ قاشق**
ماست	**۱ قاشق**		

برنج را چندبار با آب ولرم بشویید تا آب آن صاف شود، بعد رویش آب بریزید به حدی که رویش را بگیرد. این کار حداقل باید دو ساعت قبل از پختن برنج باشد.

آب را در قابلمه جوش بیاورید و مقداری نمک در آن بریزید، برنج را پس از خالی کردن آبش در قابلمه بریزید، در حدود ۵ تا ۸ دقیقه که جوشید، یک استکان آب سرد به آن اضافه کنید. چون پخت برنجها فرق می کند اگر دوست دارید برنج نرم باشد بگذارید چند قل اضافه بزند. پس از آن در آبکش بریزید و روی آن آب داغ بدهید که لعاب برنج شسته شود. قابلمه را بشویید و روغن و نیم‌پیمانه آب در آن بریزید تا جوش بیاید. نصف آب و روغن را نگهدارید یک قاشق ماست را در قابلمه بریزید و مخلوط کنید بعد برنج را دوباره در دیگ بریزید. روی چراغ بگذارید، وقتی بخار کرد بقیه آب و روغن را روی برنج بریزید. یک حوله یا دمکنی روی در دیگ بیندازید و در آن را بگذارید تا با حرارت ملایم نیم ساعت دم بکشد. اگر مایل باشید می‌توانید کف قابلمه سیب‌زمینی ورقه ورقه یا نان لواش بیندازید تا تـه دیگ خوبی به‌دست آید. اگر خواستید می‌توانید زعفران هم به آن بزنید.

کته

طرز تهیه: برنج را پس از شستن ۲ ساعت قبل از پخت با کمی نمک خیس کنید. آن را مانند چلو بپزید و آبکش کنید. قدری کره در جدار قابلمه بمالید تا برنج به آن نچسبد، برنج را در قابلمه ته گرد بریزید و با دست کمی آن را فشار دهید و آب و روغن را رویش بدهید، می‌توانید در کف قابلمه سیب‌زمینی ورقه ورقه شده بگذارید، پس از آب و روغن دادن برنج رانیم ساعت دم کنید. قبل از کشیدن، قابلمه را در آب سرد قرار دهید تا ته دیگ راحت‌تر و یکپارچه درآید. بعد بشقابی روی در قابلمه بگذارید و کته را در دیس برگردانید و دور دیس را با سبزی تزیین کنید. اغلب کته را با چاقو می‌برند و در دیس می‌گذارند.

بخش دوم

پلوها

آلبالوپلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	شکر	در حدود ۱ پیمانه
آلبالوی هسته گرفته	۲ پیمانه	پیاز رنده شده	نصف پیاز
گوشت	۲۵۰ گرم یا نصف مرغ متوسط	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
روغن	۵ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه
زعفران ساییده	به اندازه	گل‌سرخ	کمی
دارچین ساییده	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: برنج را مثل چلو خیس کنید و بپزید. هسته آلبالو را بگیرید. یک استکان آب را در ظرفی بریزید و شکر را در آن بریزید و بجوشانید. وقتی جوش آمد آلبالو را در آن بریزید یک قل که زد از روی آتش بردارید و با کفگیر آلبالوها را درآورید و آب و شیرهٔ آلبالو را دوباره بجوشانید که غلیظ و آب آن تبخیر شود. اگر سرگنجشکی دوست دارید ۲۵۰ گرم گوشت را با قدری پیاز رنده کنید و به آن نمک، دارچین، فلفل و زردچوبه بزنید با کف دست آن را به صورت گلوله‌های کوچک دربیاورید و آن را در تابه تفت دهید تا کمی سرخ‌رنگ شود. اگر می‌خواهید آلبالوپلو با مرغ درست کنید می‌توانید مرغ را بپزید و تکه‌تکه کنید، پس از آبکش کردن برنج، کف دیگ قدری روغن بریزید، کمی از برنج آبکش شده را رویش بریزید، روی برنج یک ورقه آلبالو بریزید و روی آن هم گوشت بریزید و قدری دارچین و گل‌سرخ بپاشید و بقیه برنج و گوشت و آلبالو را ورقه‌ورقه بریزید تا تمام بشود. این برنج را

چون آلبالو دارد باید قدری دان برداشت تا شفته نشود. چون شکر دارد باید مواظب بود تا ته دیگ نسوزد.

برنج دم‌کشیده را در دیس بکشید، قدری از آب و شیره آلبالو را روی برنج بدهید و به آن زعفران ساییده بزنید.

اسلامبولی‌پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد
روغن	۳ قاشق غذاخوری	دارچین	۱ قاشق چایخوری
رب‌گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	آب‌لیمو	۲ قاشق
گوجه‌فرنگی تازه	نیم کیلو	نمک	به اندازه
گوشت	۳۰۰ گرم	سیر	۲ حبه

طرز تهیه: برنج را دو ساعت قبل از پختن با آب گرم بشویید و خیس کنید ابتدا پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود، بعد سیر ریز شده که سرخ شد گوشت را خرد کنید، و آنها را در قابلمه بریزید و با دو قاشق روغن سرخ کنید. دارچین و پیاز و سیر سرخ شده و رب گوجه را به آن اضافه کنید، پس از طلایی شدن گوشت ۲ استکان آب رویش بریزید و آب‌لیمو بزنید و بگذارید بپزد، برای هر پیمانه ۲ لیوان آب و آب‌گوجه در نظر بگیرید. بعد از ریختن برنج در قابلمه وقتی آبش تمام شد آن را دم کنید و با حرارت ملایم بپزید.

بادنجان‌پلو

مواد لازم

بادنجان قلمی	۱۰ عدد	ادویه‌پلو	به اندازه
برنج	نیم کیلو	زعفران	به اندازه
گوشت	۲۵۰ گرم	دارچین	۲ قاشق چایخوری
روغن	نصف پیمانه	سیر	۳ حبه
رب‌گوجه	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پس از پوست کندن به اندازه بند انگشت می‌بُریم و می‌گذاریم هوا بخورد و خشک شود. پیاز را سرخ کرده طلایی که شد گوشت را می‌ریزیم. پس از سرخ شدن رب می‌زنیم و پس از زدن دارچین و سیر ریز شده می‌گذاریم بپزد. بادنجان‌ها را سرخ می‌کنیم

ولی نباید زیاد قهوه‌ای بشود. گوشت که پخته شد آب‌لیمو به آن می‌زنیم. برنج خیس کرده را در دیگ می‌ریزیم، پس از چند قل زدن آبکش می‌کنیم پس از آنکه کمی برنج ته دیگ ریختیم رویش بادنجان و گوشت و ادویه می‌ریزیم و این کار را تکرار می‌کنیم تا همه مواد در دیگ ریخته‌شود بعد دو قاشق روغن روی برنج می‌دهیم و برنج را دم‌می‌کنیم. وقت‌کشیدن زعفران روی برنج می‌دهیم و اگر خواستیم از نان لواش یا سیب‌زمینی برای ته دیگ استفاده می‌کنیم.

باقلا پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	دارچین	۱ قاشق غذاخوری
باقلا	۱ کیلو	زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
گوشت	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق سوپ‌خوری
شبت	نیم کیلو	زعفران ساییده	به اندازهٔ لازم
پیاز	۱ عدد	نمک	به اندازهٔ لازم
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: باقلا را از دو پوست دربیاورید و اگر شبت تازه است، آن را بشویید و خرد کنید. پیاز را پس از خرد کردن در روغن سرخ کنید و پس از زدن زردچوبه گوشت را در آن بریزید و ۲ لیوان آب هم رویش بریزید تا بپزد. باقلا را بپزید برنج را هم آبکش کنید. پس از آب‌کش کردن در ته دیگ آب و روغن بریزید پس از آن برنج را در دیگ بریزید و لابلای آن گوشت و باقلا و شبت بریزید تا تمام شود، دیگ را روی چراغ بگذارید و بقیه آب و روغن را روی آن بدهید، بخار که داد دم‌کنی را رویش بگذارید غذا که آماده شد دیگ یا قابلمه را در آب سرد قرار دهید، گوشت را وسط دیس بگذارید و برنج را رویش بکشید و سر سفره ببرید اگر خواستید می‌توانید زعفران هم به آن بزنید.

بره پلو

مواد لازم

بره کوچک	۱ عدد	روغن	۴ قاشق سوپ‌خوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	دارچین	۱ قاشق چایخوری
خلال بادام	۲ قاشق	ماست	۱ قاشق
کشمش	نیم پیمانه	نمک	به اندازهٔ لازم
آلو	نیم پیمانه	زعفران	به اندازه
برنج	۱ کیلو		

طرز تهیه: پیاز را با دو قاشق روغن سرخ کنید پس از بیرون آوردن پیاز بره درسته را قدری سرخ کنید و شکم آن را با پیاز داغ، بادام، کشمش و آلو پر کنید و به آن زعفران بزنید و شکم بره را با چوب ببندید و پس از زدن دارچین بگذارید ملایم پخته شود. برنج قبلاً خیس کرده را در دیگ بپزید و آب‌کش کنید، به آب و روغن یک قاشق ماست بزنید به هنگام ریختن برنج آب‌کش شده در دیگ به آن زعفران و دارچین بزنید و بره را در وسط برنج بگذارید و آن را دم کنید و پس از ریخته شدن آن را در دیس بکشید و سر سفره ببرید، دز پختن غذا نمک یادتان نرود.

بوقلمون‌پلو

مواد لازم

برنج	در حدود ۱ کیلو	روغن	۴ قاشق بزرگ
بوقلمون کوچک	۱ عدد	نمک	نصف قاشق چایخوری
ادویه‌پلو	۱ قاشق غذاخوری	سیر	۲ حبه
دارچین	نصف قاشق چایخوری	هویج	۱ عدد
برگ‌بو	۳ عدد	آب	۲ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد	ماست	۱ قاشق
زیره	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: پوست بوقلمون را بکنید و آن را بشویید و بگذارید آب آن برود. پیاز را خرد کنید وبا دو قاشق روغن سرخ کنید. سیر و گوشت بوقلمون را در آن بریزید و تفت دهید قدری که سرخ شد آب رویش بریزید برگ‌بو و هویج و نمک را در آن بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد تا آبش تمام شود برنج را بپزید و آب‌کش کنید، در آب و روغن یک قاشق ماست هم بزنید وقتی برنج آب‌کش شده را می‌خواهید در دیگ بریزید، ادویه‌پلو، زیرهٔ کوبیده و دارچین را در لابلای برنج بپاشید و بوقلمون را در لای برنج بگذارید و برنج را روی چراغ با حرارت ملایم دم کنید تا بپزد، پس از ریختن آن را در دیس بکشید و به آن زعفران بزنید و سر سفره ببرید.

ته‌چین

مواد لازم

گوشت بره	۱ کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
(یا) مرغ متوسط	۱ عدد	ماست کیسه‌ای	۲ لیوان
برنج	۱ کیلو		

تخم‌مرغ	۲ عدد	نمک	به اندازه
پیاز کوچک	۱ عدد	زعفران و گلپر	۱/۲ قاشق چایخوری
سیر	۲ حبه	گل سرخ	۱/۳ قاشق چایخوری
روغن	۵ قاشق بزرگ		

طرز تهیه: سبزیها را ساطوری و ریز خرد می‌کنیم. بعد از جوش آمدن آب و افزودن نمک برنج را در دیگ می‌ریزیم. بعد از چند قل، نصف سبزیها را به آن اضافه می‌کنیم و بقیه سبزیها را لابه‌لای برنج می‌ریزیم مقداری زردچوبه به آن می‌زنیم. بعد از ۸ دقیقه برنج را صاف می‌کنیم. در همین موقع دو قاشق روغن و دوقاشق آب در دیگ می‌ریزیم. بعد از ریختن همه برنج و سبزی ادویه هم به آن اضافه می‌کنیم و آن را روی اجاق می‌گذاریم تا با حرارت ملایم دم بکشد. بعد از ۱۰ دقیقه با افزودن آب و روغن به روی برنج و پوشاندن ظرف با حوله نیم ساعت دیگر برنج را روی اجاق می‌گذاریم. بعد از آماده شدن برنج، ته ظرف را در آب سرد می‌گذاریم تا ته دیگ‌ها راحت‌تر برداشته شود. در این موقع برنج را در دیس کشیده و روی آن زعفران ساییده می‌دهیم و دور برنج را با ته دیگ تزیین می‌کنیم. سبزی پلو یکی از بهترین پلوهاست که با کوکو سبزی و ماهی می‌خورند. البته ترشی را فراموش نکنید.

رشته‌پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
گوشت	نیم کیلو	ماست	۱ قاشق
(یا) مرغ	نیم کیلو	زعفران، زردچوبه	۱/۳ قاشق چایخوری
رشته بو داده	۱ بسته	ادویه‌پلو	۱/۳ قاشق چایخوری
دارچین	۱/۳ قاشق چایخوری	نمک	۱/۳ قاشق چایخوری
پیاز متوسط	۱ عدد		

طرز تهیه: ابتدا پیاز را سرخ کنید. بعد زردچوبه و دارچین به آن اضافه کنید. بعد از این کار گوشت را سرخ کنید و بعد از اضافه کردن آب، بگذارید گوشت بپزد. در ظرف دیگر آب را جوش می‌آوریم، رشته را در آن می‌ریزیم چند جوش که زد برنج را هم می‌ریزیم. وقتی برنج قد کشید آبکش می‌کنیم. قدری روغن و یک استکان آب در دیگ می‌ریزیم و یک قاشق ماست به آن اضافه می‌کنیم. قسمتی از برنج را به داخل ظرف می‌ریزیم و گوشت یا مرغ را

وسط آن قرار می‌دهیم و بقیه برنج و رشته را در آن می‌ریزیم و لابلایش ادویه پلو می‌پاشیم و آن را دم می‌کنیم تا با حرارت ملایم بپزد. بعضی‌ها قدری کشمش سرخ کرده هم در کنار دیس می‌گذارند و با رشته‌پلو می‌خورند ولی اغلب خرما لای پلو می‌گذارند و با آن می‌خورند، هنگام کشیدن برنج زعفران هم روی آن می‌دهیم.

سبزی پلو

مواد لازم

برنج	**۱ کیلو**	**سیر**	**۳ حبه**
سبزی	**یک کیلو و نیم**	**ماست**	**۱ قاشق**
گوشت یا ماهی	**نیم کیلو**	**زردچوبه، دارچین**	**۱/۳ قاشق چایخوری**
روغن	**۵ قاشق بزرگ**	**نمک**	**۱/۳ قاشق چایخوری**
ادویه‌پلو	**نصف قاشق چایخوری**		

طرز تهیه: سبزیها را ساطوری و ریز خرد می‌کنیم. بعد از جوش آمدن آب و افزودن نمک برنج را در دیگ می‌ریزیم. بعد از چند قل، نصف سبزیها را به مرغ اضافه می‌کنیم. مقداری زردچوبه به آن می‌زنیم. بعد از ۸ دقیقه برنج را صاف می‌کنیم. در همین موقع دو قاشق روغن و دو قاشق آب در دیگ می‌ریزیم و بعد برنج صاف شده را همراه با سبزی در دیگ می‌ریزیم. بعد از ریختن همه برنج و سبزی ادویه هم به آن اضافه می‌کنیم و آن را روی اجاق می‌گذاریم تا با حرارت ملایم دم بکشد. بعد از ۱۰ دقیقه با افزودن آب و روغن به روی برنج و پوشاندن ظرف با حوله نیم ساعت دیگر برنج را روی اجاق می‌گذاریم. بعد از آماده شدن برنج، ته ظرف را در آب سرد می‌گذاریم تا ته دیگها راحت‌تر برداشته شود. در این موقع برنج را در دیس کشیده و روی آن زعفران ساییده می‌دهیم و دور برنج را با ته دیگ تزیین می‌کنیم. سبزی‌پلو یکی از بهترین پلوهاست که با کوکو سبزی و ماهی می‌خورند. البته ترشی را فراموش نکنید.

برای سرخ کردن گوشت اول پیاز خرد شده را در روغن سرخ می‌کنیم تا پیاز طلایی بشود بعد سیر ریز و زردچوبه را اضافه می‌کنیم تا بوی خامی گوشت از بین برود و بعد گوشت را سرخ کرده در آن را بسته باکمی آب می‌پزیم.

شبت پلو

مواد لازم

برنج	**نیم کیلو**	**روغن**	**۴ قاشق بزرگ**
شبت	**نیم کیلو**	**پیاز**	**۱ عدد**

سیر	۳ حبه	دارچین	نصف قاشق چایخوری
گوشت	نیم کیلو	زردچوبه و نمک	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: گوشت را در پیاز داغ سرخ می‌کنیم و زردچوبه به آن می‌زنیم و ۲ لیوان آب می‌ریزیم و می‌گذاریم تا بپزد. پس از جوش آمدن آب، برنج خیس کرده را با قدری شبت و زردچوبه در آن می‌ریزیم، وقتی برنج قد کشید آن را آبکش می‌کنیم. قابلمه را می‌شوییم و از آب و روغنی که درست کرده‌ایم قدری در ته قابلمه می‌ریزیم، می‌توانیم نان لواش هم در کف قابلمه بگذاریم. برنج را کم‌کم در قابلمه می‌ریزیم و شبت تازه خرد شده یا شبت خشک را روی آن می‌پاشیم و گوشت را وسط برنج قرار می‌دهیم. پس از تمام شدن این کار آن را روی چراغ می‌گذاریم تا دم بکشد. برنج را به هنگام کشیدن در دیس، زعفران می‌زنیم و سر سفره می‌بریم. می‌توان به جای دادن کره روی پلو، از آب گوشت مانده استفاده کرد.

شیرازی پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	روغن	نیم پیمانه
بادنجان قلمی	۶ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
مرغ متوسط	نصف	آب‌لیمو	نصف استکان
زرشک	۱۵۰ گرم	زعفران، دارچین و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
ماست	نصف لیوان		

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پوست کنده در فر قرار دهید تا آب آن کشیده شود. بعد آنها را سرخ کنید و در سبد بگذارید و یک کاسه زیر آن قرار دهید که روغن آن خارج شود. پوست مرغ را بکنید و چربی آن را بگیرید و با یک پیاز کوچک خرد کرده و سیر و ۲ برگ‌بو در قابلمه بگذارید و رویش آب بریزید و حرارت دهید تا بپزد و آب آن خشک شود. در ظرف دیگر آب را جوش بیاورید و برنج را در آن بریزید. بعد از ۷ دقیقه چند قل که زد آن را آبکش کنید. اگر ظرف نسوز بزرگ دارید قدری کره کف و دور آن بمالید. در یک کاسه ماست سفت را بریزید و قدری زعفران و کمی دارچین بزنید. دو کفگیر برنج را در این ماست بریزید و آن را در کف ظرف نسوز بریزید و صاف کنید. بادنجانها را روی برنج بچینید و قدری ادویه بزنید. بعد بقیه برنج را روی آن بریزید و مرغ پخته را روی برنج قرار دهید. در گوشه‌های ظرف نسوز قبل از ریختن برنج قدری زرشک بریزید. برنج را فشار دهید و یک یا دو قاشق از روغن بادنجان را روی برنج بدهید. روی آن کاغذ فویلز بگذارید و چند سوراخ بکنید تا کف برنج قرمز بشود. وقتی برنج را برگرداندید روی آن زرشک بریزید.

شیرین پلو

مواد لازم

برنج	۱ کیلو	شکر	نصف پیمانه
خلال بادام بو داده	۱ پیمانه	زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
خلال‌پوست نارنگی یا پرتقال	نصف‌پیمانه	روغن	نصف پیمانه
خلال پسته	نصف پیمانه	پیاز	نصف یکدانه
خلال هویج	۲ پیمانه	آب‌لیمو	۲ قاشق سوپ‌خوری
مرغ متوسط بی‌چربی و پوست	۱عدد	دارچین و نمک	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: هویج را پس از پوست کندن، نازک خلال کنید. پوست پرتقال یا نارنگی را پس از خلال کردن بجوشانید و صاف کنید. بادام را خلال کرده قدری بو دهید. پسته را خلال کنید و زعفران را ساییده با آبگرم مخلوط کنید. پوست و چربی مرغ را بگیرید و با پیاز خرد شده بپزید تا آبش تمام شود. خلال هویج را با دو قاشق روغن کمی سرخ کنید و خلال بادام و خلال پرتقال را شکر و آب‌لیمو و دارچین بزنید و بگذارید بپزد. اگر شیرین‌تر دوست دارید بسته به ذائقه خودتان یک یا دو قاشق شکر به هویج اضافه کنید. برنج را مطابق چلو بجوشانید و صاف کنید. کف دیگ ۲ قاشق روغن و یک استکان آب و چند قطره زعفران بریزید. قدری از آن را در ظرفی بریزید. همان‌طور که بقیه برنج را در دیگ می‌ریزید به آن زعفران و دارچین و خلال پوست پرتقال و هویج و بادام و پسته اضافه کنید. مرغ را در وسط برنج بگذارید، قدری از خلال‌ها را برای روی برنج نگاه دارید. برنج را دم کنید هنگام کشیدن برنج در دیس مرغ را وسط دیس بگذارید و پلو را بکشید و خلال‌های نگهداری شده را با زعفران به روی آن بپاشید. اغلب در عروسی‌ها این پلو را درست می‌کنند.

عدس‌پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	خرمای هسته گرفته	نصف پیمانه
عدس	یک و نیم‌پیمانه	نمک،دارچین،زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
گوشت	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد
کشمش شسته	۱ پیمانه	سیر	۲ حبه

طرز تهیه: عدس را شب خیس کنید. روز بعد عدس را با قدری نمک بپزید. گوشت را با پیاز و سیر و یک برگ‌بو بپزید آب آن راکم بریزید که آب نداشته باشد. هسته خرما را بگیرید

و آن را خلال کنید. کشمش را بشویید و در یک قاشق روغن چند دقیقه سرخ کنید. پس از جوش آمدن آب، برنج را در آن بریزید و نمک و زردچوبه به آن بزنید و به موقع با آب گرم آبکش کنید. مثل سایر پلوها اگر خواسته باشید چند ورقه سیب‌زمینی یا نان لواش در کف قابلمه بگذارید بعد به تدریج برنج را با کفگیر در قابلمه بریزید و پس از پاشیدن کمی دارچین چند قاشق عدس روی آن بریزید و خرما و کشمش را هم به همین ترتیب لابلای برنج بریزید تا همه مواد در قابلمه ریخته شود، بعد آن را روی چراغ با حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد. وقت کشیدن برنج را ۵ دقیقه در آب سرد بگذارید و برنج را در دیس بکشید. ته دیگ را اطراف دیس بچینید و قدری زعفران با آب‌گرم مخلوط کرده روی برنج بدهید.

قارچ پلو

مواد لازم

مرغ متوسط بی‌پوست	۱ عدد	دارچین	نصف قاشق چایخوری
برنج	۳ لیوان	روغن	نصف پیمانه
قارچ ورقه شده	۳ لیوان	آب‌لیمو	۱ قاشق غذاخوری
پیاز کوچک	۲ عدد	نمک و زعفران	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: پس از گرفتن پوست و چربی مرغ، آن را با یک پیاز ریز شده بپزید و کمی آب‌لیمو به آن بزنید. قارچها را بشویید و ورقه‌ورقه کنید. یک عدد پیاز را خرد کنید و در تابه بریزید و با روغن تفت دهید و ۲ حبه سیر خرد شده را در آن بریزید. قارچها را روی آن بریزید و تفت دهید اما زیاد سرخ نکنید که آب بیندازد. برنج را بپزید و آبکش کنید. در ته قابلمه آب و روغن بریزید و همانطور که برنج را در قابلمه می‌ریزید لابلایش قارچها را هم بریزید وکمی دارچین هم به آن بزنید و مرغ را در وسط پلو جا بدهید و روی اجاق بگذارید. بقیه آب و روغن را هم روی آن بریزید، بخار که داد، رویش دمکنی بگذارید تا دم بکشد. وقتی غذا حاضر شد آن را در دیس بکشید و زعفران رویش بریزید و سر سفره ببرید.

قورمه سبزی پلو

مواد لازم

برنج	۱ کیلو	آب‌غوره یا آب‌لیمو	یک استکان
گوشت	نیم کیلو	روغن	نصف پیمانه
سبزی قورمه	یک کیلو	لوبیای قرمز	۱ پیمانه

لیمو عمانی	۵ دانه	فلفل و زردچوبه	۱/۳ قاشق چایخوری
سیر	۴ حبه	دارچین و نمک	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز بزرگ	۲ عدد		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کنید، گوشت را هم خرد کنید و چربی آن را بگیرید. با دو قاشق روغن اول پیاز را سرخ کنید. یک حبه سیر ریز شده را با قدری زردچوبه و دارچین در آن بریزید، گوشت را هم در آن بریزید و تفت دهید. لوبیای قرمز را که خیس کرده‌اید روی گوشت بریزید و ۵ عدد لیموعمانی را که یک سوراخ کوچک در آن به‌وجود آورده‌اید با ۳ لیوان آب گرم در آن بریزید و بگذارید ملایم بپزد. سبزی را که شب شسته‌اید تا آب نداشته باشد و شامل تره و جعفری و شنبلیله است خرد کنید و با چهار قاشق روغن سرخ کنید. اگر شنبلیله تازه نباشد می‌توان از خشک شده‌اش استفاده کرد. سیر باقیمانده را هم پس از ریز کردن به آن اضافه کنید. سبزی‌ها را در قابلمه گوشت بریزید. قدری نمک و فلفل و بقیه دارچین را روی گوشت بریزید. در آن را بسته بگذارید تا با حرارت متوسط پخته شود و به روغن بیفتد و آب آن تمام بشود. وقتی برنج را پختید لابلای برنج از این سبزی و ادویه پلو بریزید و سر سفره ببرید.

قیمه پلو

مواد لازم

برنج	۱ کیلو	سیر	۳ حبه
گوشت	نیم کیلو	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
لپه	۱ پیمانه	دارچین	نصف قاشق چایخوری
روغن	نصف پیمانه	ادویه‌پلو	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
رب‌گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	زرشک	نصف پیمانه
پیاز بزرگ	۲ عدد	لیموعمانی	۲ عدد
آب‌لیمو	سه قاشق	نمک و فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: لپه را خیس کنید. پیاز را خرد کرده با ۴ قاشق روغن سرخ کنید بعد سیر ریز روی آن بریزید و به اندازه زردچوبه و دارچین به آن بزنید. گوشت خرد شده را در پیاز داغ بریزید و سرخ کنید. ۲ قاشق رب هم به آن بزنید، آب‌لیمو، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و آب رویش بریزید و بگذارید بپزد، لپه را با لیموعمانی خرد شده و کمی نمک بپزید و پس از پختن آن را روی گوشت بریزید. نصف پیمانه زرشک را پاک کنید و بشویید و در یک قاشق

روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. برنج خیس کرده را در آب‌جوش بریزید. پس از چند قل آن را آبکش کنید. کف دیگ ورقه سیب‌زمینی بچینید همان‌طور که برنج را کم‌کم در دیگ می‌ریزید، قیمه و ادویه‌پلو را در لابلای آن بدهید تا تمام شود. بقیه آب و روغن را در روی آن بریزید و روی چراغ بگذارید تا دم بکشد. هنگام کشیدن پلو زرشک را در لابلای پلو بریزید و سر میز ببرید.

کلم‌پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	روغن	نصف پیمانه
کلم‌برگ کوچک	۱ عدد	رب‌گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
گوشت	نیم کیلو	دارچین و ادویه‌پلو	۱/۳ قاشق چایخوری
پیاز	۲ عدد	زردچوبه و نمک	۱/۳ قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: یک پیاز را خرد کنید و با سه قاشق روغن تفت دهید. سیر خرد شده را با زردچوبه به آن اضافه کنید. گوشت خرد شده را هم در آن بریزید و تفت دهید، رب را به آن اضافه کنید و کمی دارچین و به اندازه نمک در آن بزنید. پس از سرخ شدن آب بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد و آبش کشیده شود. یک عدد پیاز دیگر را خرد کنید. کلم را هم خرد کنید. اول پیاز را در سه قاشق روغن سرخ کنید بعد کلم را در آن بریزید تا قدری خال بردارد ولی نسوزد. آب برنج را جوش آورده قدری زردچوبه بزنید. بعد برنج را بریزید، بعد از پختن برنج، آن را صاف کنید. مثل سایر پلوها کف دیگ ۲ استکان آب و روغن بزنید. بعد از گرم شدن نصف آن را خالی کرده یک قاشق ماست به ته دیگ بزنید: یک رج برنج و یک رج کلم و قیمه و ادویه بریزید تا تمام شود، برنج را دم کنید. در موقع کشیدن، کمی برنج را با زعفران مخلوط کنید و روی دیس برنج بریزید.

کلم‌قمری پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	زردچوبه‌و نمک‌و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
کلم‌قمری	۲ یا ۳ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
مرغ متوسط	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ قاشق غذاخوری
رب‌گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
دارچین	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	ماست	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مرغ پوست کنده و تکه‌تکه شده را با پیاز و آب‌لیمو بگذارید با حرارت ملایم بپزد. کلم‌قمری را پوست بکنید و پس از خرد کردن در ۲ قاشق روغن سرخ کنید و به آن نمک و فلفل و رب هم بزنید. برنج را جوشانده قدری زردچوبه به آب آن بزنید و آبکش کنید.

۲ استکان آب و ۱ قاشق روغن کف دیگ بریزید و بعد از خالی کردن نصف آب و روغن برای روی برنج، ماست را به آن اضافه کنید. برنج را در قابلمه بریزید و لابلای آن کلم سرخ شده بدهید. مرغ را در وسط برنج بگذارید و آن را دم کنید. این پلو خیلی خوشمزه است و با ترشی عالی است. زدن زعفران به میل خودتان است.

قیمه به پلو

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	زعفران و زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
برنج	۱ کیلو	روغن	نصف پیمانه
به متوسط	۴ عدد	پیاز	۱ عدد
ادویه‌ودارچین‌ونمک	نصف‌قاشق مرباخوری	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پس از درست کردن سیر و پیاز داغ گوشت خرد کرده را در آن تفت بدهید، نمک، زردچوبه و دارچین به آن بزنید. پس از سرخ شدن آب بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد تا آبش تمام شود. به را پس از خرد کردن با دو قاشق روغن سرخ کنید. آب برنج را بجوشانید و کمی زردچوبه به آن بزنید، برنج را در آن بریزید، چند قل که زد آبکش کنید و با آب گرم بشویید. در ته قابلمه چند تکه لواش بگذارید و آب و روغن روی آن بریزید. با ریختن برنج به قابلمه در لابه‌لای آن گوشت و به را بریزید و آن را دم کنید. به این برنج حتماً باید زعفران زد.

لوبیا پلو

مواد لازم

لوبیا سبز	۱ کیلو و نیم	پیاز بزرگ	۱ عدد
گوشت بی‌استخوان	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
رب‌گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	برگ‌بو	۲ عدد
برنج	از ۱ کیلو کمتر	روغن	نصف پیمانه
دارچین	نصف قاشق چایخوری	زردچوبه و نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: پس از پیاز داغ و ریختن سیر خرد شده در آن، گوشت خرد کرده را در آن تفت دهید. قدری که سرخ شد نمک و فلفل و رب‌گوجه و دارچین را به گوشت بزنید و آب در آن بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. لوبیا را خوب بشویید و آن را خرد کنید و در ۲ قاشق روغن سرخ کنید و به گوشت اضافه کنید تا بپزد و آبش تمام شود. برنج را مثل پلوهای دیگر بپزید و آبکش کنید، وقتی آن را در قابلمه می‌ریزید لابلای آن مخلوط گوشت و لوبیا بدهید و بگذارید دم بکشد. به هنگام کشیدن پلو در دیس به آن زعفران هم بزنید.

پلوی لوبیا چشم بلبلی با شبت

مواد لازم

لوبیا چشم‌بلبلی	یک و نیم پیمانه	زردچوبه و نمک	۱/۵ قاشق مرباخوری
شبت خشک	۳ قاشق	دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
روغن	نصف پیمانه	گوشت یا مرغ پخته	۲۵۰ گرم
ماست	۱ قاشق	پیاز	۱ عدد

طرز تهیه: لوبیا را شب در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید تا نفخ لوبیا گرفته شود. بعد لوبیا را با آب و نمک بپزید تا آب آن تمام شود. گوشت یا مرغ را با پیاز پخته کمی نمک بزنید. برنج را با زردچوبه جوشانده، آبکش کنید. ۲ استکان آب و روغن و زردچوبه را بعد از داغ شدن و بعد از اینکه نصف آن را خالی کردید در قابلمه بریزید و یک قاشق ماست به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. برنج را به تدریج در قابلمه بریزید و لابه‌لای آن شبت خشک و لوبیا و گوشت بریزید تا تمام شود. اگر به جای گوشت از مرغ استفاده می‌کنید، مرغ را در وسط برنج بگذارید، قابلمه را روی چراغ بگذارید تا دم بکشد، قبل از کشیدن برنج آن را در آب سرد بگذارید و بعد در دیس بکشید. این پلو اگر گوشت نداشته باشد می‌توان آن را با ماست خورد.

پلوی لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز با شبت

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
لوبیا چیتی	۱ پیمانه	زردچوبه، دارچین	۱/۵ قاشق مرباخوری
شبت	نیم کیلو	نمک	۱/۳ قاشق مرباخوری
روغن	نصف پیمانه	گوشت‌بی‌استخوان	۲۵۰ گرم یا نصف مرغ متوسّط

طرز تهیه: لوبیا را خیس کنید که هم چاق شود و هم نفخ آن از بین برود. آن را با آب گرم و نمک بپزید تا آبش تمام شود. پیاز داغ را که درست کردید سیر ریز شده و دارچین و زردچوبه را به آن اضافه کنید. شبت را ریز خرد کنید. اگر میل داشتید مرغ یا گوشت را با پیاز بپزید. برنج را مثل لوبیا چیتی بپزید. وقت دم کردن روی برنج قدری پیاز داغ و شبت بریزید و بعد ادویه پلو یا دارچین بزنید. اگر مرغ دارید وسط برنج قرار بدهید و اگر گوشت است آن را در لابلای پلو بدهید و برنج را دم کنید. غذای کامل و ساده‌ای است که با سالاد یا ترشی می‌توانید میل کنید.

ماش‌پلو

مواد لازم

ماش	**یک و نیم پیمانه**	**زردچوبه و دارچین**	**به اندازه**
برنج	**نیم کیلو**	**روغن**	**$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری**

طرز تهیه: مثل لوبیا چیتی است. فقط ماش را خوب پاک کنید که سنگ نداشته باشد. در تابه ماش را بو دهید تا رنگ آن برگردد ولی نسوزد. وقتی سرد شد با دست بمالید که پوست آن گرفته شود. بعد آب را جوش بیاورید. اول ماش را بریزید وقتی ماش پخته شد آن وقت برنج را بریزید و زردچوبه به آب برنج بزنید و مثل لوبیا چیتی پلو را پخته و دم کنید. (مرغ یا گوشت بسته به میل شماست) و روی آن زعفران بدهید.

در اصفهان مرسوم است که اگر کسی صاحب پسر شد باید ماش پلو بدهد.

مرغ پلو با زیره و زرشک

مواد لازم

برنج	**۱ کیلو**	**پیاز کوچک**	**۲ عدد**
مرغ متوسط	**۱ عدد**	**سیر**	**۳ حبه**
زرشک	**۱/۳ پیمانه**	**برگ‌بو**	**۲ عدد**
زیره شسته	**۳ قاشق مرباخوری**	**زعفران، نمک**	**۱/۵ قاشق مرباخوری**
دارچین	**۱/۳ قاشق چایخوری**	**ادویه‌پلو، گلپر**	**۱/۵ قاشق مرباخوری**
گرد زیره	**۱ قاشق چایخوری**	**ماست**	**۱ قاشق غذاخوری**
روغن	**۱ پیمانه**		

طرز تهیه: مرغ را پس از تکه‌تکه کردن با پیاز و برگ‌بو و نمک بپزید تا آبش تمام شود. زرشک را پس از شستن با دو قاشق روغن و پیاز سرخ کنید تا براق شود. برنج را پس از

جوشاندن آبکش کنید. کف قابلمه آب و روغن بریزید، نصف آن را خالی کنید و ماست را به آن بزنید و مخلوط کنید، می‌توانید ته قابلمه سیب‌زمینی ورقه شده یا نان لواش بگذارید. به تدریج که با کفگیر برنج را در قابلمه می‌ریزید لابه‌لای آن ادویه، گلپر، دارچین و زیره کوبیده و زیره درسته و زرشک را بریزید و مرغ‌را در وسط برنج‌قرار دهید و دم‌کنید. به‌هنگام‌کشیدن برنج در دیس زعفران بزنید و سر سفره ببرید. این پلو با ترشی بادنجان خوشمزه‌تر می‌شود.

مرصّع پلو

مواد لازم

روغن	**نیم پیمانه**	**زعفران ساییده**	**۱ قاشق چایخوری**
برنج	**۱ کیلو**	**دارچین**	**۱ قاشق مرباخوری**
مرغ پخته	**۱ عدد**	**پیاز**	**۱ عدد**
زرشک	**نصف پیمانه**	**برگ‌بو**	**۱ عدد**
کشمش ریز پلویی	**نصف پیمانه**	**ماست**	**۱ قاشق غذاخوری**
خلال بادام بو داده	**۱ پیمانه**	**سیر**	**۳ حبه**
خلال پسته	**نصف پیمانه**		

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و برگ‌بو و آب بپزید و دو قاشق آب‌لیمو هم به آن بزنید تا آبش تمام شود. زرشک را با آب نیم‌گرم چند بار بشویید که شن نداشته باشد. خلال بادام را کمی بو دهید و خلال پسته را حاضر کنید. نصف زعفران را پس از ساییدن با آب گرم حل کنید و برای روی برنج نگهدارید. زرشک را با یک قاشق روغن سرخ کنید که براق شود. کشمش را بشویید و در یک قاشق روغن چند دقیقه سرخ کنید تا براق شود. برنج را که قبلاً خیس کرده‌اید در آب‌جوش بریزید و آبکش کنید. قدری روغن و آب ته قابلمه بریزید. نصف آن را خالی کنید و بعد ماست را با آن مخلوط کنید. برنج را کم‌کم در قابلمه بریزید و روی آن زعفران خشک و دارچین بپاشید و گوشت مرغ را که تکه‌تکه کرده‌اید در لابه‌لای آن بگذارید و بعد از تمام شدن روی اجاق بگذارید تا دم بکشد. وقت کشیدن برنج کمی زرشک لای برنج بدهید و روی برنج را به سلیقهٔ خودتان با رج‌رج بادام و پسته و کشمش و زرشک یا مارپیچ درست کنید. زعفران ساییده را با کره روی برنج بدهید و از کار خودتان لذت ببرید.

مصالح پلو

مواد لازم

برنج	**۱ کیلو کمتر**	**نمک و فلفل**	**۱ قاشق چایخوری**
پیاز	**۱ عدد**	**روغن**	**نصف پیمانه**

گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو	قارچ ورقه شده	۱ پیمانه
ادویه پلو	۲ قاشق چایخوری	زعفران ساییده	۱/۴ قاشق چایخوری
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد	دارچین و زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری
زیره کوبیده	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کنید، آن را با زردهٔ تخم‌مرغ، قدری دارچین، نمک، فلفل، زیره کوبیده و کمی زعفران مخلوط کرده خوب هم بزنید مثل گوشت کتلت، حاضر که شد به کف دست آب بزنید و آن را به شکل مثلث دربیاورید. آن را در روغن داغ انداخته سرخ کنید. بعد قارچ‌های ورقه را کمی سرخ کنید که شفاف شود. آب را جوش بیاورید برنج را ریخته قدری زردچوبه به آن بزنید. برنج را آبکش کنید و مثل سایر پلوها قدری زعفران ساییده و دارچین و زیره کوبیده لابلای برنج بریزید تا تمام شود. بعد گوشتهای سرخ شده را روی برنج بچینید و دم کنید. وقت کشیدن قدری زعفران روی برنج بدهید و گوشت‌ها را دور دیس بچینید و قارچ را دو طرف دیس بگذارید و با قدری جعفری یا لیموترش آن را تزیین کنید.

والک‌پلو

طرز تهیه: والک را پس از شستن خرد کنید. آب برنج را جوش آورده نزدیک برداشتن برنج والکها را در آن بریزید تا یک جوش با برنج بزند. قدری زردچوبه به آب برنج اضافه کنید. برنج را صاف کرده دم کنید و ادویه‌پلو روی برنج بپاشید. وقت کشیدن زعفران آب شده روی برنج بدهید. این پلو را با گوشت پخته میل کنید.

نخودپلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	نخود	۱ پیمانه
گوشت	۳۰۰ گرم	ادویه‌پلو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: نخود خیس کرده و گوشت را بگذارید بپزد و اگر مرغ می‌خواهید در نخودپلو بگذارید آن را با نخود بپزید. برنج را مثل سایر پلوها آبکش کنید. وقت دم کردن مرغ پخته یا گوشت و نخود را با ادویه لای برنج بدهید. دم کنید و روی آن زعفران بریزید.

هویج پلو

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
هویج	۲۵۰ گرم	روغن	نصف پیمانه
گوشت یا مرغ پخته	نیم کیلو	زعفران و نمک	کم
آب‌لیمو	۴ قاشق غذاخوری	شکر	۱ پیمانه

طرز تهیه: هویج را پوست کنده خلال کنید و آن را با دو قاشق روغن سرخ کنید. شکر و دارچین و آب‌لیمو به آن بزنید و یک استکان آب بریزید تا پخته شود. گوشت یا مرغ را هم بپزید. برنج را مثل سایر پلوها بپزید. وقت دم کردن هویج سرخ شده و مرغ و ادویه را لابلای برنج بریزید. اگر خواستید خلال بادام بو داده روی برنج بریزید یا خلال هویج و زعفران به آن اضافه کنید.

انواع دمی

دمی ساده

طرز تهیه: دمی ساده غذای ساده و آسانی است که خیلی زود تهیه می‌شود. برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب باید در نظر گرفت. وقتی آب جوش آمد برنج را ریخته، کمی نمک و یک قاشق کوچک روغن و یک قاشق ماست به آن اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا آب آن تمام شود. روی برنج که سوراخ سوراخ شد روی آن دستمال یا دم‌کنی بگذارید. پس از دم کشیدن می‌توانید آن را با کوکو یا ماهی یا ماست میل کنید.

دمی اسپانیایی

مواد لازم

آب‌گوجه‌فرنگی	۳ لیوان	پودر کاری	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری
برنج	نیم کیلو	میخک	کمی
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
میگوی پخته	۱ پیمانه	ماست	۱ قاشق
نخود سبز	۱ پیمانه	نمک	به اندازه

طرز تهیه: میگو را چند دقیقه بجوشانید و سیاهی پشت آن را بگیرید. آب گوجه را گرفته حاضر کنید. برنج را پیمانه کرده دو برابر آن آب و آب‌گوجه‌فرنگی در قابلمه بریزید. برنج را

بجوشانید و زردچوبه و گردکاری و میخک و ۱ قاشق ماست به آن اضافه کنید. کمی قبل از آماده شدن دمی کف ظرف نسوز را باکره چرب کنید. برنج را با نخودسبز و میگو مخلوط کنید و در ظرف نسوز بریزید و سر آن کاغذ آلومینیوم بگذارید و سوراخ کنید مدت نیم ساعت در فر 350°F بگذارید.

دمی باقلا

مواد لازم

باقلا	**۱ پیمانه**	**سیر**	**۳ حبه**
برنج	**دو و نیم پیمانه**	**نمک، دارچین**	**$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری**
پیاز	**۱ عدد**	**زردچوبه**	**به اندازه**
روغن	**۴ قاشق غذاخوری**		

طرز تهیه: اگر باقلا خشک است شب خیس کنید. یک عدد پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر و زردچوبه و دارچین و نمک را در آن بریزید. باقلا را هم اضافه کنید. باقلا قدری که پخت برنج را در آن بریزید. وقتی آب برنج تمام شد دم کنید. این دمی با کوکوی سبزی خوشمزه می‌شود.

دمی زیره و زعفران

مواد لازم

برنج	**۲ پیمانه**	**زعفران و نمک**	**کم**
آب	**۴ پیمانه**	**روغن**	**۴ قاشق غذاخوری**
زیره	**نصف قاشق مرباخوری**		

طرز تهیه: آب را جوش بیاورید، برنج خیس کرده و شسته شده را در آن بریزید. زیره و زعفران و نمک و روغن را هم اضافه کنید، وقتی آب برنج تمام شد آن را دم کنید.

دمی شبت یاگشنیز

طرز تهیه: شبت یا گشنیز را شسته و خرد کنید. آب که جوش آمد برنج را در آن بریزید و کمی دارچین و روغن به آن بزنید و سبزی را هم بریزید، آبش که تمام شد دم کنید.

دمپختک

مواد لازم

برنج	نیم پیمانه	سیر	۴ حبه
بلغور	نیم پیمانه	زردچوبه و روغن	به اندازه
باقلا زرد	نیم پیمانه	نمک	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد		

طرز تهیه: برنج و بلغور و باقلا را دو ساعت قبل از طبخ شسته و خیس کنید. پیاز را ریز خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. باقلا را با زردچوبه و سیر ریز شده در قابلمه بریزید و روی چراغ بگذارید. و نیم‌پز که شد برنج را در آن بریزید، کمی که پخته شد بلغور را هم بریزید و نمکش را اندازه بگیرید خوب با قاشق چوبی مخلوط کرده سپس دم کنید تا با حرارت ملایم پخته شود این دمی با ترشی مطبوع است.

شله‌بریان
(غذای اصفهانی)

مواد لازم

برنج	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
زیره	۳ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
گوشت بی‌چربی	۲۵۰ گرم	نمک	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد		

طرز تهیه: گوشت را شسته با یک پیاز خرد شده و سیر بپزید. برنج را شسته در یک قابلمه با ۳ پیمانه آب و روغن و زیره بپزید بعد با گوشت‌کوب برنج را بکوبید و از آب گوشت روی برنج بریزید. گوشت را جدا بکوبید که ریش‌ریش شود. بعد روی برنج ریخته دوباره بکوبید تا مثل حلیم کش بیاید. (گوشت و برنج باید ۲۰ دقیقه با هم ملایم بجوشد تا جا بیفتد) بعد در ظرف بکشید.

کته قالبی

مواد لازم

برنج	۲ پیمانه	پیاز کوچک	۱ عدد
روغن	۳ قاشق غذاخوری	قارچ	۲ لیوان
زعفران آب شده	۲ قاشق چایخوری	نمک	به اندازه

طرز تهیه: برنج را خیس کرده و مثل پلو بجوشانید و آبکش کنید. برنج را در یک قالب که وسط آن سوراخ باشد بریزید. ابتدا کف قالب را چرب کنید. پس از ریختن برنج در قالب با دست آن را فشار دهید و زعفران و روغن روی آن بدهید و در فر با حرارت ۳۵۰°F در حدود ۴۵ دقیقه بگذارید تا پخته شود. پیاز را خرد کرده با ۱ قاشق روغن سرخ کنید. قارچ را ورقه کرده روی آن بریزید و کمی تفت دهید و کنار بگذارید. وقتی برنج حاضر شد آن را در ظرفی برگردانید و قارچ و پیاز را وسط آن بریزید و با گذاشتن جعفری در دور آن سر سفره ببرید.

شیربرنج

مواد لازم

برنج	۲ پیمانه	گلاب	نصف استکان
شیر	۳ پیمانه	بادام بو داده	هر اندازه که مایل باشید
شکر	۲ قاشق	آب	۲ پیمانه

طرز تهیه: چون شیربرنج غذایی است که با برنج پخته می‌شود در اینجا طرز تهیه آن ذکر شده والّا جای آن سر سفره افطار است و به عنوان دسر استفاده می‌شود. برنج خیس کرده و شسته را با دو لیوان آب بپزید. وقتی برنج قدری پخت و آب آن کشیده شد شیر را بریزید. باید مواظب بود که شیر سر نرود. برنج و شیر را هم بزنید تا پخته شود. بعد شکر و گلاب را به آن اضافه کنید. بعد از آنکه مخلوط برنج و شیر چند جوش زد، در ظرفهای کوچک بکشید و روی آن بادام بو داده که خلال شده است بریزید.

بالدی

مواد لازم

پیاز درشت	۶ عدد	آب‌گوجه‌فرنگی	نصف لیوان
بادنجان	۵ عدد	نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
رب‌گوجه	۱ قاشق غذاخوری	زردچوبه	به اندازه
روغن	۴ قاشق غذاخوری	جعفری ساطوری	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۴ حبه		

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پوست کنده از طول نصف کنید بعد در روغن سرخ کرده در سبد بگذارید قبل از گذاشتن بادنجانها در سبد، زیر سبد کاسه بگذارید که روغن آن جدا شود. پیازها را ریز خرد کرده و سیر را ریز کرده در روغن بادنجان سرخ کنید و رب‌گوجه و زردچوبه و نمک و فلفل به آن بزنید. پیاز داغ درست کنید و آن را در شکم بادنجان‌ها بگذارید و روی آن جعفری بریزید و با آب‌گوجه‌فرنگی با حرارت ملایم بپزید.

برای اشخاصی که گوشت نمی‌خورند غذای خوبی است که با برنج خورده شود.

بخش سوم

خورشها

طرز پختن اغلب خورشها یکی است. اول پیاز در روغن سرخ می‌شود و سیر خرد شده و زرد چوبه هم در آن ریخته می‌شود. بعد گوشت در داخل پیاز داغ تفت داده می‌شود و آب رویش ریخته می‌شود تا با حرارت ملایم پخته شود. ترشی و نمک خورش بسته به ذائقه شماست نمک را در آخر باید زد و ترشی خورش قبل از کشیدن باید زده شود، اما هیچ‌وقت آب سرد در خورش نریزید.

خورش اسفناج

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	فلفل و زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
اسفناج	۲ کیلو	آب‌لیمو	به اندازه
پیاز	۲ عدد	سیر	۳ حبه
روغن	۴ قاشق غذاخوری	گرد لیمو	۱ قاشق غذاخوری
دارچین و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: یک پیاز را خرد کرده، یک قاشق روغن سرخ کنید و به آن سیر خرد شده و زردچوبه اضافه کنید. بعد گوشت بی‌چربی را تکه‌تکه کنید اما زیاد درشت نباشد و در پیاز داغ بریزید و سرخ کنید، پس از سرخ شدن ۲ لیوان آب بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. یک پیاز دیگر را که خرد کرده‌اید در روغن سرخ کنید. اسفناج را که شسته و خرد کرده‌اید روی آن بریزید و سرخ کنید. وقتی گوشت نیم پز شد اسفناج و نمک و فلفل و آب‌لیمو و

گردلیمو و یک پر دارچین را در آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا خورش جا بیفتد. خورش نباید زیاد آب داشته باشد. آن را با چلو که قبلاً حاضر کرده‌اید نوش جان کنید.

خورش آلو

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق غذاخوری
آلو	نیم کیلو	نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه	زردچوبه و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز	۱ عدد		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید و سیر خرد شده و زردچوبه به آن بزنید. گوشت را هم که تکه‌تکه کرده‌اید در آن بریزید و سرخ کنید. ۲/۵ لیوان آب در آن بریزید و بگذارید ملایم بپزد. آلو را خوب بشویید که شن نداشته باشد. آن را به گوشت که نزدیک پخته شدن است اضافه کنید، اگر مایل باشید قدری زعفران آب کرده در خورش بریزید.

این خورش زمستانی است و خوشمزه و راحت است.

خورش سیب‌زمینی

طرز تهیه: این خورش عیناً مثل خورش آلو است. گوشت که پخته شد سیب‌زمینی را پوست کنده مثل قیمه در آن بریزید و نمک و فلفل و گرد غوره به آن بزنید.

خورش انار آویج مرمری

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد	نمک و فلفل و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
سبزی	نیم کیلو	آرد	۱ قاشق مرباخوری
مغز گردو	۲۵۰ گرم	آویشن	نصف قاشق چایخوری
آب انار	۲ پیمانه	تره و جعفری و گشنیز و مرزه	به اندازه
سیر	۵ عدد		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کرده در دو قاشق روغن سرخ کنید و سیر را ریز کرده سرخ کنید. یک استکان آب در پیاز داغ بریزید. مغز گردو را چرخ کنید و با یک پیمانه آب گرم روی

پیاز بریزید. یک پیاز را رنده کرده با گوشت مخلوط کنید و آن را با نمک و فلفل و دارچین و آرد و آویشن خوب مخلوط کرده کوفته‌ریزه درست کنید. سبزیها را که عبارت از مرزه و جعفری و گشنیز و کمی مرزه خرد کرده است در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی گردو بریزید. وقتی سبزی پخته شد کوفته‌ریزه را در آن بریزید تا یک ربع بجوشد. بعد آب انار یا رب انار به آن بزنید. این خورش نباید زیاد آب داشته باشد.

خورش باقلا سبز و شبت

مواد لازم

گوشت	**نیم کیلو**	**روغن**	**۴ قاشق غذاخوری**
شبت تازه	**نیم کیلو**	**زردچوبه**	**$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری**
باقلای پوست کنده	**۲ پیمانه**		

طرز تهیه: گوشت را با پیاز مثل سایر خورشها بپزید. باقلا را از دو پوست درآورده لپه کنید. شبت خرد شده را با سه قاشق روغن سرخ کنید و روی گوشت بریزید. وقتی گوشت پخته شد باقلا را در آن بریزید. این خورش ترشی لازم ندارد.

خورش باقلا قاتق رشتی

مواد لازم

باقلا سبز تازه	**۳ پیمانه**	**پیاز بزرگ**	**۱ عدد**
شبت	**یک و نیم پیمانه**	**زردچوبه و نمک و فلفل**	**$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری**
سیر	**۴ حبه**	**تخم‌مرغ**	**۴ عدد**
روغن	**۳ قاشق**		

طرز تهیه: باقلا را از دو پوست درآورده لپه کنید و شبت را شسته و خرد کنید. پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن سرخ کنید. سیر ریز شده را هم سرخ کنید و به آن زردچوبه بزنید. شبت را سرخ کنید و بعد باقلا را در آن بریزید و یک چرخ بدهید. دو لیوان آب در آن بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. پس از پختن، چهار عدد تخم‌مرغ را در آن بشکنید و در ظرف را بگذارید تا تخم‌مرغ بسته و پخته شود. این غذا را با برنج باید خورد. اگر سرد شود تخم‌مرغها سفت خواهد شد.

خورش بادنجان

مواد لازم

گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
بادنجان قلمی	۱۰ عدد	پیاز بزرگ	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
آب‌لیمو	نصف استکان	گوجه‌فرنگی	۳ عدد
دارچین و نمک	۱/۴ قاشق چایخوری	لیمو عمانی	۲ عدد خرد شده
زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده بگذارید فوری خشک شود. پیاز را خرد کرده در دو قاشق روغن در قابلمه سرخ کنید. سیر ریز و زردچوبه را هم به آن اضافه کنید. گوشت را تکه کرده روی آن بریزید قدری که سرخ شد رب گوجه‌فرنگی به آن بزنید. ۳ پیمانه آب به آن اضافه کنید و بگذارید گوشت پخته شود. بادنجانها را در روغن سرخ کرده در سبد بگذارید که روغن آن بیرون بیاید. گوشت که نیم پز شد بادنجانها را روی آن بچینید. گوجه‌فرنگی را نصف کنید تخم آن را بگیرید و روی بادنجان بگذارید. نمک و فلفل و آب‌لیمو بزنید و بگذارید ملایم بجوشد تا بپزد.

خورش براکلی

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
براکلی	۲ دسته	آب‌لیمو	نصف پیمانه
رب	۲ قاشق بزرگ	روغن	۴ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۲ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
زردچوبه و نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: مرغ را با پیاز مثل سایر خورشها بپزید و ادویه بزنید. براکلی را در کاسه آب بشویید که اگر شن داشته باشد پاک شود. سر براکلی را مثل گل کلم خرد کرده، ساقه‌های آن را پوست بکنید به اندازه بند انگشت بریده در دو قاشق روغن سرخ کنید. مرغ که پخته شد آب‌لیمو و نمک و فلفل زده نزدیک کشیدن، براکلی را در آن بریزید. بعد از چند دقیقه جوشیدن حاضر است. براکلی زود خرد می‌شود و سبزی لطیف و پر ویتامینی است.

خورش بامیه

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
بامیه	نیم کیلو	آب‌لیمو	نصف پیمانه
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: گوشت را با پیاز مثل سایر خورشها سرخ کنید و آب ریخته بگذارید بپزد. بامیه را شسته، دم آن را بگیرید. اگر بامیه کوچک باشد بهتر است. بامیه را روی حوله بریزید تا خشک شود. آن را در دو قاشق روغن سرخ کنید. وقتی گوشت خوب پخت آب‌لیمو بزنید و بامیه را در آن بریزید. نمک و فلفل بزنید چند دقیقه که جوشید حاضر است. این خورش باید کم آب باشد.

خورش به

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	شکر	۲ قاشق
به متوسط	۳ عدد	رب‌گوجه	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۴ قاشق	پیاز	۱ عدد
آب‌لیمو	نصف پیمانه	نمک	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را در پیاز داغ تفت دهید، رب را به آن بزنید و رویش آب بریزید تا پخته شود. به را پس از شستن چهار قاچ کنید و تخم آن را دربیاورید و مانند سیب‌زمینی قیمه خرد و در دو قاشق روغن سرخ کنید. وقتی خال افتاد بردارید. وقتی گوشت پخت به را در آن بریزید و شکر و آب‌لیمو و نمک بزنید. بعد از چند جوش به پخته است و خورش حاضر است.

خورش تازه‌کباب

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق غذاخوری
سیب‌زمینی	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
پیاز	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
سماق نرم	۳ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کرده با سه قاشق روغن کف قابلمه بریزید و پیاز داغ درست کنید. سیر را هم در آن بریزید. کمی که سرخ شد گوشت را ورقه کنید و پیاز و سیب‌زمینی را هم ورقه کنید. یک رج پیاز، یک رج گوشت و یک رج سیب‌زمینی بچینید و لای هر کدام سماق نرم و سیر رنده شده بپاشید تا تمام شود. دو لیوان آب بریزید تا ملایم پخته شود و با برنج دمی میل کنید.

خورش تاس‌کباب

مواد لازم

گوشت بی‌استخوان و بی‌چربی	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز درشت	۵ عدد	سیر	۴ حبه
سیب‌زمینی	۶ عدد	آب‌لیمو	سه قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	سه قاشق غذاخوری	روغن	سه قاشق غذاخوری
دارچین	نصف قاشق غذاخوری	زردچوبه	به اندازه
لیمو عمانی خرد	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را خرد کرده با روغن پیاز داغ درست کنید. سیر ریز شده را در آن بریزید قدری که سرخ شد رب را ریخته سرخ کنید. یک لیوان آب بریزید. بعد پیاز و گوشت و سیب‌زمینی را روی آن بچینید. البته پیاز و سیب‌زمینی را ورقه ورقه کنید. نمک و فلفل بزنید و یک لیوان آب گرم دیگر در آن بریزید. و لیموی خرد شده و دارچین را لابلای گوشت و سیب‌زمینی بپاشید. روی چراغ بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. آب‌لیمو را آخر بزنید.

خورش ترشی شامی

مواد لازم

گوشت چرخ کرده و بی‌چربی	نیم کیلو	روغن	نصف پیمانه
سیب‌زمینی پخته	نیم کیلو	نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز درشت	۲ عدد	زردچوبه و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه له شده	آرد نان خشک	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ پیمانه	آب غوره	۱ پیمانه
آرد	۱ قاشق	رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق غذاخوری
آب	۱ لیوان		

طرز تهیه: گوشت را با پیاز رنده شده و سیب‌زمینی رنده شده مثل کتلت مخلوط کنید. جعفری ریز شده، نمک، فلفل، دارچین، آرد، آرد نان خشک و سیر له شده را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. مایه را در کف دست به شکل مثلث درست و در روغن سرخ کنید. یک عدد پیاز را خرد کرده با دو قاشق روغن سرخ کنید. رب گوجه را بزنید و گوشت‌های حاضر را که در روغن سرخ کرده‌اید در آب این پیاز بیندازید. قدری که گوشت پخت آب‌غوره را بزنید.

خورش ترشی تره

مواد لازم

لوبیا چشم بلبلی	۱ پیمانه	رب انار	۱ استکان
اسفناج	۱ کیلو	پیاز	۱ عدد
نعناع و شبت	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
تره و گشنیز	نیم کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
سیر	۴ حبه	آرد برنج	۲ قاشق
تخم‌مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: لوبیا را شب در آب خیس می‌کنیم. سبزیها را شسته و خرد می‌کنیم. پس از درست کردن پیاز داغ دو لیوان آب در آن می‌ریزیم. لوبیا را به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد. سبزی را در سه قاشق روغن سرخ می‌کنیم. سیر له شده را در آن می‌ریزیم، پس از تفت دادن آن را روی لوبیا می‌ریزیم. بعد از آنکه لوبیا قدری پخته شد رب انار را به آن می‌زنیم. آرد برنج را در یک لیوان آب سرد حل کرده روی لوبیا می‌ریزیم. باید مواظب بود که ته نگیرد. یک پیمانه آب نارنج یا آب‌لیمو اضافه می‌کنیم. وقتی آرد برنج پخت و آب خورش اندازه شد ۲ عدد تخم‌مرغ را به آن اضافه می‌کنیم.

این خورش برای اشخاصی که گوشت نمی‌خورند خوب است. اما اگر تخم‌مرغ نمی‌خورید از مصرف آن صرف‌نظر کنید.

خورش چغاله بادام

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	روغن	به اندازه
چغاله بادام	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
نعناع و جعفری	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
آب‌لیمو	۱ پیمانه		

طرز تهیه: گوشت را مثل سایر خورشها بپزید. نعناع و جعفری را پس از شستن و خرد کردن سرخ کنید و روی آن بریزید که سبزی پخته شود. چغاله بادام‌ها را خلال کرده در یک قاشق روغن سرخ کنید. وقتی گوشت و سبزی قدری پخته شد چغاله‌ها را به گوشت اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و وقتی خورش به روغن افتاد حاضر است. آب‌غوره‌اش را بزنید و سر میز ببرید.

دال بادنجان

مواد لازم

بادنجان	۶ عدد	پودر کاری	۱ قاشق مرباخوری
عدس	۱ پیمانه	پیاز	۲ عدد
سیر	۴ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری	زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری
فلفل	۱ قاشق چایخوری	میخک	یک پر
فلفل‌قرمزبی‌دانه	نصف‌قاشق‌چایخوری		

طرز تهیه: دو عدد پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن سرخ کنید. سیر له شده را به آن اضافه کرده و رب و زردچوبه بزنید. عدس را با ۲ لیوان آب در آن بریزید. بادنجانها را پوست کنده خرد کنید و روی عدس بریزید. گاهی بهم بزنید که ته نگیرد. نمک و فلفل، پودر کاری و فلفل قرمز و یک پر میخک را به آن اضافه کنید باید خوب جا بیفتد و عدس و بادنجان با هم مخلوط شود. آن را با برنج میل کنید.

دال هندی

مواد لازم

ماش	۲ پیمانه	زنجبیل	نصف قاشق چایخوری
میخک	۳ عدد	سیر	۴ حبه
هل	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ پیمانه
رب گوجه	نصف پیمانه	دارچین و نمک و فلفل	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
زیره کوبیده	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: ماش را شب خیس کرده بعد در آبجوش بریزید. می‌توانید پوست آن را بگیرید. یک عدد پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن سرخ کنید. سیر و رب را روی آن

بریزید. قدری که سرخ شد ماش را در آن بریزید و ۲ لیوان آب به آن اضافه کنید و تمام ادویه‌ها را در آن بریزید و آب‌لیمو بزنید. وقتی کاملاً مخلوط شد بگذارید بجوشد تا جا بیفتد و مثل حلیم بشود و آب نداشته باشد. آن را با برنج میل کنید.

خورش رشتی

مواد لازم

تخم‌مرغ	۳ عدد	پیاز درشت	۱ عدد
پیازچه	۱ دسته	زردچوبه و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
اسفناج	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق غذاخوری
گشنیز و جعفری و ریحان‌یامرزه	نیم کیلو	سیر	۴ حبه

طرز تهیه: ۱ عدد پیاز را با سه قاشق روغن سرخ کرده سیر ریز و زردچوبه را به آن اضافه کنید. سبزیها را پس از شستن و خرد کردن روی پیاز بریزید و با پیاز سرخ‌کنید بعد ۲ لیوان آب ریخته بگذارید ملایم پخته شود. وقتی سبزیها پخته شدند ۳ عدد تخم‌مرغ را خوب بزنید و با یک‌قاشق آب روی‌سبزیها بریزید و مخلوط کنیدوقتی‌تخم‌مرغ‌خودش‌راگرفت‌حاضر است.

خورش ریواس

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	پیاز	۱ عدد
ریواس	۲ کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: گوشت را مثل سایر خورشها با پیاز داغ و سیر و زردچوبه سرخ می‌کنیم. ۲ لیوان آب می‌ریزیم می‌گذاریم پخته شود نمک و فلفل هم می‌زنیم. ریواس را شسته به اندازه بند انگشت خرد می‌کنیم. وقتی گوشت پخت و آب کم داشت ریواسها را در آن می‌ریزیم. ده دقیقه بعد خورش آماده است. اغلب این خورش را با نعناع و جعفری درست می‌کنند.

خورش سیب سبز

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
پیاز	۱ عدد	شکر	۱ قاشق غذاخوری

سیب سبز	یک کیلو و نیم	روغن	۵ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق	زردچوبه و دارچین و نمک	به اندازه
آب‌لیمو	نصف استکان		

طرز تهیه: مرغ را به تکه‌های کوچک ببرید. یک پیاز را در دو قاشق روغن سرخ کنید. سیر خرد شده و رب و زردچوبه را به آن اضافه کنید. مرغ را روی آن ریخته قدری سرخ کنید. ۲ لیوان آب گرم ریخته با حرارت متوسط بپزید. سیب‌ها را پوست کنده ورقه ورقه کنید و با سه قاشق روغن سرخ کنید. کمی قبل از پختن کامل مرغ سیب‌ها را در آن بریزید. آب‌لیمو، شکر، دارچین و نمک به آن بزنید. وقتی پخته شد سر سفره ببرید.

خورش غوره آویج

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	آرد برنج	نصف پیمانه
پیاز درشت	۱ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	زعفران	کم
غوره	۳۰۰ گرم	زردچوبه	به اندازه
سیر	۵ حبه	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: گوشت را درشت خرد کنید. پیاز داغ درست کنید و به آن زردچوبه، دارچین و نمک و فلفل بزنید. ۲ لیوان آب در گوشت بریزید و بگذارید پخته شود. آرد برنج را با کمی آب سرد حل کرده روی گوشت بریزید و غوره سرخ شده را هم روی آن بریزید تا آرد برنج بپزد. قدری زعفران هم به آن بزنید.

خورش فسنجان

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	رب انار	در حدود ۱ پیمانه
گوشت	نیم کیلو	گلپر کوبیده	به اندازه
مغز گردو	نیم کیلو	نمک و دارچین	به اندازه
پیاز	۲ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: گوشت یا مرغ را مانند سایر خورشها بپزید. گردو را پس از کوبیدن یا ماشین کردن در یک لیوان آب گرم بریزید تا باز شود. بعد آن را روی گوشت بریزید تا با هم پخته

شود. وقتی گوشت پخته شد رب انار و گلپر و نمک بزنید. اگر فسنجان شیرین دوست دارید یک قاشق شکر اضافه کنید. فسنجان را با سرگنجشکی یا مرغ یا مرغابی درست می‌کنند.

خورش قارچ

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	آب‌لیمو	نصف لیوان
قارچ	نیم کیلو	زعفران	قدری
رب گوجه	۲ قاشق بزرگ	روغن	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد	نمک	به اندازه
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها بپزید. قارچها را بشویید و بگذارید آب آن برود. قارچها را ورقه‌ورقه کنید و آنها را با دو قاشق روغن سرخ کنید. وقتی گوشت نزدیک پختن است قارچها را در آن بریزید و آب‌لیمو و زعفران و نمک بزنید. این خورش باید کم آب باشد.

خورش قورمه‌سبزی

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
سبزی قورمه	۱ کیلو	لوبیا قرمز	۱ پیمانه
تره و جعفری و کمی شنبلیله	به اندازه	سیر	۳ حبه
لیمو عمانی خرد شده	دو قاشق	آب‌لیمو	نصف پیمانه
لیمو عمانی خرد نشده	۵ عدد	دارچین و نمک	به اندازه
پیاز	۲ عدد	فلفل و زردچوبه	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را مثل سایر خورشها با ۲ پیاز و سیر و زردچوبه سرخ کنید. لوبیا را که قبلاً خیس کرده‌اید روی آن بریزید و لیموهای خرد نشده را یک سوراخ کرده در قابلمه بیندازید و با حرارت ملایم بپزید. بهتر است سبزیها را روز قبل شسته روی حوله پهن کنید تا آب آن گرفته شود. بعد ساطوری کرده با سه قاشق روغن سرخ کنید. اگر شنبلیله تازه نداشتید قبل از سرخ شدن کامل سبزیها نصف قاشق مرباخوری شنبلیله خشک به آن اضافه کنید و در قابلمه بریزید و نمک و فلفل بزنید و لیموهای خرد شده را روی آن بریزید تا پخته شود. وقتی خورش جا افتاد و روغن آن بالا آمد آب‌لیمو را بریزید یا اگر فصل غوره است غوره بریزید.

خورش قیمه

مواد لازم

گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۳ عدد	گوجه‌فرنگی	۲ عدد
لپه	نصف پیمانه	غوره	به اندازه
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	زردچوبه و نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
لیمو عمانی خرد نشده	۵ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری
گرد لیمو عمانی	۱ قاشق غذاخوری	سیر	۳ حبه
آب‌لیمو	نصف پیمانه	سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد

طرز تهیه: گوشت را درشت خرد کنید، پیاز را خرد کرده در سه قاشق غذاخوری روغن سرخ کنید، وقتی طلایی شد سیر ریز و زردچوبه به آن بزنید. بعد گوشت را ریخته و تفت دهید و به آن رب هم بزنید. سه لیوان آب گرم در آن بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. لپه را که شب قبل خیس کرده‌اید با قدری آب و نمک جدا بپزید. بعد از پختن لپه‌ها آن را روی گوشت بریزید. لیمو را سوراخ کرده قبل از درست کردن خورش در آب گرم بیندازید تا نرم شود و آن را در قابلمه بیندازید تا پخته شود. اگر غوره دارید دیگر گرد لیمو لازم نیست. سیب‌زمینی را پوست کنده و به صورت قیمه‌ای خرد کنید و پس از سرخ کردن، قسمتی از آن را در قیمه بریزید و بقیه را برای روی قیمه بگذارید. خورش باید جا افتاده و کم آب باشد.

خورش قیمه یکی از خورشهای مطبوع است و در اغلب نقاط ایران درست می‌کنند.

خورش قیمه بادنجان

طرز تهیه: عیناً مثل قیمه ساده است فقط بادنجانها را پس از پوست کندن سرخ کنید وقتی گوشت نزدیک پخته شدن است آنها را روی گوشت بچینید و پس از ریختن سر سفره ببرید.

خورش قیمه به

طرز تهیه: یک کیلو به را شسته و خرد کنید و تخم آن را درآورید مثل سیب‌زمینی ورقه‌ورقه کرده در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی گوشت بریزید. می‌توانید ۱ قاشق شکر اضافه کنید و یک استکان آب‌لیمو و نمک و فلفل به آن بزنید. البته با زعفران خیلی خوشمزه‌تر است.

قیمه کدو

طرز تهیه: مانند سایر قیمه‌هاست: کدوها را پوست گرفته ورقه ورقه کنید و آن را در دو قاشق روغن سرخ نمایید، وقتی قیمه قدری پخته شد، کدوهای سرخ شده را روی آن بچینید. دو قاشق رب را در تابه‌ای که کدو را سرخ کرده‌اید، بریزید. زردچوبه و نمک هم بزنید. یک لیوان آب در آن بریزید و وقتی جوش آمد آن را روی گوشت بریزید. البته دارچین و نمک و فلفل و آب‌غوره هم بزنید.

خورش کاری

مواد لازم

روغن	۴ قاشق غذاخوری	پابریکا	نصف قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۵ عدد	نخود سبز	۱ پیمانه
گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری
گرد کاری	۲ قاشق مرباخوری	فلفل	نصف قاشق چایخوری
دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری	هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
جوز هندی	۱/۲ قاشق چایخوری	قارچ خرد شده	۲ پیمانه
گرد زیره	۱ قاشق چایخوری	گردو	۱ پیمانه
زنجبیل کوبیده	کمی	آب‌لیمو	نصف پیمانه
سیر	۵ حبه له شده		

طرز تهیه: پیاز داغ را درست کنید و به آن دارچین، زنجبیل، سیر خرد شده و زردچوبه بزنید. گوشت را که خرد کرده‌اید در پیاز داغ بریزید و تفت بدهید، قدری که سرخ شد زیره و پابریکا و جوز هندی و فلفل سیاه و پودر کاری را در آن بریزید. بعد ۳ لیوان آب و نمک و فلفل بزنید و بگذارید با حرارت ملایم گوشت پخته شود. اگر مایل باشید می‌توانید یک پیمانه گردو را ماشین کنید و روی گوشت بریزید و ۲ سیب‌زمینی خرد شده و نصف پیمانه آب‌لیمو با قارچ خرد شده را به آن اضافه کنید و آخر سر نخود سبز را بریزید. وقتی جا افتاد و حاضر شد در ظرف بکشید و با برنج میل کنید. به جای گوشت می‌توانید مرغ یا میگو بریزید. مخلفات کاری که در ظرفهای کوچک پهلوی خورش می‌گذارند عبارت است از: خیار رنده شده، پیاز خرد شده، کشمش شسته، رنده نارگیل، گوجه فرنگی خرد شده و بادام بو داده.

این خورش اصلاً هندی است و انواع مختلفی دارد که اغلب آنها خوشمزه است.

خورش کاری با ماست

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز	۲ عدد	دارچین و زیره	۱ قاشق چایخوری
ماست سفت	۱ پیمانه	آب‌لیمو	نصف پیمانه
مغزگردو یا بادام‌زمینی سرخ‌شده	۱ پیمانه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
پودر کاری	۲ قاشق مرباخوری	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پیاز را خرد و در روغن سرخ کنید. مرغ را پس از پوست کندن و تکه‌تکه کردن در پیاز داغ بریزید و سرخ کنید. ادویه آن را بریزید و یک پیمانه آب رویش بریزید. تا پخته شود. گردو را چرخ کرده با یک پیمانه آب گرم مخلوط کنید و روی مرغ بریزید و دو برگ بو به آن اضافه کنید. بعد از پختن مرغ پودر کاری را با ماست و آب خورش مخلوط کنید و روی خورش بریزید و با حرارت ملایم ۱۰ دقیقه آن را بپزید تا ماست و گوشت مخلوط شود ولی نجوشد. بعد در ظرف بکشید و با مخلفات کاری و پلوی دم کشیده میل کنید.

کال کباب

مواد لازم

بادنجان قلمی	۱۰ عدد	سیر	۵ حبه
آب انار	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری	پیاز متوسط	۱ عدد

طرز تهیه: بادنجانها را باید تنوری کرد یا در فر گذاشت. بعد از سرد شدن بادنجانها پوست آنها را کنده و خوب می‌کوبیم. پیاز را رنده کرده با روغن زیتون سرخ می‌کنیم. سیر رنده شده را نیز در آن می‌ریزیم و نمک و فلفل می‌زنیم. بادنجانهای تنوری را روی آن ریخته آب انار را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم ملایم بجوشد. آن را با برنج سر سفره می‌بریم.

کدوی ورقه

مواد لازم

کدو	۵ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد	سیر	۴ حبه
آب‌لیمو	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه
جعفری ساطوری	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: کدوها را پس از پوست کندن به صورت حلقه بریده و در کمی روغن سرخ کنید. سیر رنده شده را با تخم‌مرغ مخلوط کنید. جعفری ساطوری و نمک و فلفل را هم روی آن بریزید و آب‌لیمو به آن بزنید. همه مواد را در ظرف گود بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا تخم‌مرغها خودش را بگیرد، آن را با برنج مصرف کنید.

خورش کدو حلوایی

مواد لازم

روغن	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	یک عدد
گوشت	نیم کیلو	رب انار	به اندازهٔ لازم
دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: کدو را پوست کنده و خرد کنید و با دو قاشق روغن سرخ کنید. پیاز داغ کنید و گوشت را در آن تفت دهید. وقتی گوشت پخت کدوها را روی گوشت بچینید و رب انار یا آب‌لیمو بزنید. وقتی خورش را در ظرف کشیدید یک قاشق شکر و دو قاشق گردوی کوبیده روی آن بریزید.

خورش کرفس

مواد لازم

کرفس بزرگ	۱ دانه	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	سیر	۲ حبه
آب‌لیمو	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را مطابق معمول با پیاز و سیر و رب و زردچوبه سرخ کنید. رویش دو لیوان آب بریزید تا پخته شود. کرفس را پس از شستن با کارد بتراشید و نخ آن را بگیرید و در ۲ قاشق روغن سرخ کنید. گوشت که نیم پز شد کرفس را روی گوشت بریزید و آب‌لیمو بزنید. نمک و کمی فلفل هم در آن بریزید و بگذارید ملایم بپزد تا جا بیفتد.

خورش کرفس با نعناع و جعفری

مواد لازم

نعناع و جعفری	نیم کیلو	گوشت	نیم کیلو

طرز تهیه: این خورش عیناً مثل خورش کرفس است. نعناع و جعفری و برگهای جوان کرفس را خوب بشویید و ساطوری کنید وقتی سبزیها را سرخ کردید آن را روی گوشت بریزید تا پخته شود و نصف پیمانه آب‌لیمو یا آب‌غوره به آن بزنید. آب آن که کشیده شد خورش برای مصرف حاضر است.

خورش کنگر یا قیمه کنگر یا کنگر با نعناع و جعفری

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
کنگر	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
آب‌لیمو یا آب‌غوره	نصف پیمانه	خلال پوست پرتقال	۱ قاشق
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مانند سایر خورشها گوشت را با پیاز و رب و زردچوبه و دارچین سرخ کنید و رویش آب بریزید تا بپزد. کنگر را پاک کنید و بشویید و آن را در دو قاشق روغن سرخ کنید. گوشت که نیم پز شد کنگر را بریزید. یک قاشق خلال پوست پرتقال را بعد از جوشاندن و از بین بردن تلخی آن به خورش اضافه کنید. آب‌غوره بزنید و نمک و فلفل به اندازه بریزید و بگذارید ملایم بپزد و جا بیفتد. به علاوه می‌توانید گوشت را قیمه کرده با پیاز سرخ کنید و نصف پیمانه لپه پخته به آن اضافه کنید یا اینکه نیم کیلو نعناع و جعفری را پس از شستن و خرد کردن سرخ کنید و روی گوشت بریزید و خلال پوست پرتقال و آب‌غوره بزنید.

خورش گل کلم

مواد لازم

گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	آب‌لیمو	نصف پیمانه
گل کلم متوسط	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
نعناع و جعفری	نیم کیلو	زعفران ساییده	کمی
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد

زردچوبه	۱/۲ قاشق چایخوری	سیر	۳ حبه		
دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر سرخ کنید. رب و زردچوبه و دارچین هم بزنید. ۲ پیمانه آب رویش بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. گل کلم را پس از شستن به تکه‌های کوچک بریده در کمی روغن سرخ کنید. نعناع و جعفری را پس از شستن و خرد کردن سرخ کنید و روی گوشت بریزید وقتی گوشت نزدیک پخته شدن است گل کلم و آب‌لیمو و نمک و فلفل و زعفران بزنید. بعد از کمی جوشیدن خورش حاضر است چون گل کلم زود پخته می‌شود.

خورش لوبیای سبز

مواد لازم

گوشت یا مرغ	نیم کیلو	دارچین و زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
لوبیای سبز	۱ کیلو	سیر	۴ حبه
پیاز	۱ عدد	گوجه‌فرنگی	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری	روغن	۴ قاشق غذاخوری
آب‌لیمو	نصف پیمانه		

طرز تهیه: گوشت یا مرغ را مانند دیگر خورشها در پیاز داغ تفت دهید و آب رویش بریزید تا بپزد. سر و ته لوبیا را گرفته بشویید و پس از خردکردن در ۲ قاشق روغن سرخ کنید. بعد از پختن لوبیا، آن را روی گوشت بریزید و در آخر نمک، فلفل و آب‌لیمو را اضافه کنید. گوجه‌فرنگی را خرد کنید، تخم آن را بگیرید و در غذا بریزید. به تناسب فصل می‌توانید غوره هم بریزید.

خورش مرغ ترش

مواد لازم

گوشت	۷۵۰ گرم	دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری
نعناع و جعفری و گشنیز	۱ کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
سیر	۶ حبه	آب‌غوره	نصف پیمانه
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: گوشت را با پیاز و سیر سرخ کنید و زردچوبه و دارچین هم به آن بزنید. سه لیوان آب هم اضافه کنید و بگذارید بپزد. سبزی را پس از شستن و ریز خرد کردن در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی گوشت بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. آب‌غوره و نمک و فلفل هم بزنید. می‌توانید این خورش را با گوشت چرخ کرده به صورت سرگنجشکی درست کنید.

خورش مستنجن

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
خلال هویج	۲ پیمانه	پیاز	۲ عدد
خلال پوست پرتقال	نصف پیمانه	آب‌لیمو	نصف پیمانه
خلال بادام بو داده	نصف پیمانه	زعفران ساییده	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
آلو	نصف پیمانه	نمک و فلفل و روغن	به اندازه
قیسی	نصف پیمانه	دارچین	نصف قاشق چایخوری
زردآلو	نصف پیمانه		

طرز تهیه: مرغ را پس از پوست کندن و خرد کردن در ۲ قاشق روغن با پیاز و سیر سرخ کنید. سه لیوان آب گرم در آن بریزید و بگذارید ملایم پخته شود. هویج را پوست بکنید و پس از خلال کردن در یک قاشق روغن سرخ کنید. خلال پوست پرتقال را پس از جوشاندن و صاف کردن روی هویج بریزید تا با هویج سرخ شود و آلو و قیسی و زردآلو را خیس کنید و پس از شستن روی مرغ بریزید و هویج سرخ شده و خلال پوست پرتقال را به آن اضافه کنید. نمک، فلفل، زعفران و دارچین را هم به آن بزنید. وقتی خورش جا افتاد در ظرف بکشید و خلال بادام را روی آن بریزید.

این خورش از جمله خورشهای به اصطلاح مجلسی است و در قدیم در مهمانیها درست می‌کردند. ولی حالا اغلب خانمها حتی اسم این خورش را هم نشنیده‌اند.

میرزا قاسمی

مواد لازم

بادنجان قلمی	۸ عدد	پیاز	۱ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۴ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: بادنجان‌ها را پس از شستن اگر زغال دارید روی زغال کباب کنید و اگر ندارید در فر بگذارید. یک طرف آن که سرخ شد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود. آنها را بیرون بیاورید تا نسوزد. قدری که سرد شد پوست آن را بکنید و ساطوری کنید. یک عدد پیاز را رنده کرده در روغن سرخ کنید و سیر کوبیده را روی آن بریزید بعد زردچوبه را به آن اضافه کنید. بادنجانها را روی آن بریزید تا سرخ شوند بعد با حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود. گوجه‌فرنگی‌ها را در آب جوش انداخته پوست آن را بکنید. بعد آنها را نصف کرده تخم آن را هم بگیرید و روی بادنجانها بچینید. تخم‌مرغ‌ها را با ۱ قاشق بزنید و دو قاشق آب‌لیمو را روی آن بریزید و درش را بگذارید تا تخم‌مرغها بسته شود. پس از پختن آن را با لیموترش و جعفری تزیین کنید و سر سفره ببرید.

خورش نارنگی

مواد لازم

گوشت	**نیم کیلو**	**آب‌لیمو**	**نصف پیمانه**
خلال پوست نارنگی	**۲ لیوان**	**زردچوبه**	**$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری**
پیاز	**۲ عدد**	**روغن**	**۳ قاشق غذاخوری**
خلال هویج	**۲ پیمانه**	**خلال بادام**	**نصف پیمانه**
دارچین	**$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری**	**مغز نارنگی**	**۱ پیمانه**
سیر	**۳ حبه**		

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر و دارچین و زردچوبه سرخ کنید و ۲ پیمانه آب بریزید تا کم‌کم پخته شود. خلال نارنگی را شب در آب خیس کنید بعد دوبار بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود بعد روی دستمال بریزید که آب آن گرفته شود. خلال هویج را در دو قاشق روغن سرخ کرده خلال نارنگی را روی آن بریزید و نصف خلال بادام را به آن اضافه کنید. گوشت که نیم پز شد همه را روی آن بریزید. یک پیمانه مغز نارنگی که پوست و هستهٔ آن را گرفته‌اید نزدیک برداشتن خورش روی گوشت بریزید که قدری پخته شود. وقتی در ظرف کشیدید روی آن نصف خلال بادام بو داده را بریزید.

خورش نارنگی یکی از خورشهای معطر است که باید در فصل زمستان درست کرد. این خورش را با گوشت ماهیچه یا گوشت مرغ یا کوفته‌ریزه درست می‌کنند.

نازخاتون

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
نعناع و جعفری	نیم کیلو	روغن	۵ قاشق غذاخوری
بادنجان متوسط قلمی	۸ عدد	زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
آب‌غوره	۱ پیمانه	دارچین	½ قاشق چایخوری
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر و زردچوبه و دارچین سرخ کنید و ۲ پیمانه آب بریزید تا پخته شود. سبزی را پس از شستن و خرد کردن در دو قاشق روغن سرخ کرده روی گوشت بریزید تا پخته شود. سعی کنید نعناعش کم باشد. بادنجانها را پس از پوست کندن در روغن کم سرخ کنید و داخل سبد بگذارید که روغن آن برود. گوشت که نیم پز شد بادنجانها را هم روی سبزی بچینید و نمک و فلفل و آب‌غوره بزنید و بگذارید ملایم پخته شود.

خورش هویج و آلو

مواد لازم

مرغ متوسط بی‌پوست	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
هویج خلال شده	۷۵۰ گرم	سیر	۳ حبه
پیاز درشت	۱ عدد	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
آلوی بخارا	نصف پیمانه	زردچوبه	یک و نیم قاشق مرباخوری
آب‌لیمو	نصف پیمانه	روغن	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و دارچین و زردچوبه سرخ کنید و دو لیوان آب در آن بریزید تا ملایم بپزد. هویج را خلال کرده در دو قاشق روغن سرخ کنید و روی مرغ بریزید. آلو را خوب بشویید و روی آن بریزید و نمک و فلفل و آب‌لیمو هم بزنید. یک ربع بجوشد پخته شده است.

خورش هویج با نخود سبز

مواد لازم

گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
خلال هویج	نیم کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری

نخود سبز	۲ پیمانه	دارچین	½ قاشق چایخوری
پیاز درشت	۱ عدد	زعفران و نمک و فلفل	به اندازه
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری	آب‌لیمو	نصف پیمانه

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر خورشها با پیاز و سیر و رب سرخ کرده دارچین بزنید و ۳ پیمانه آب گرم در آن بریزید تا پخته شود. هویج را پوست کنده خلال کنید و در ۲ قاشق روغن سرخ کنید. نزدیک پخته شدن گوشت هویج را در آن بریزید و اگر نخود تازه است دیرتر بریزید. آب‌لیمو و زعفران ساییده به آن بزنید. وقتی پخته شد در ظرف کشیده روی آن قدری جعفری ساطوری بریزید.

هویج بیح

مواد لازم

هویج	۷۵۰ گرم	آب‌لیمو	۱/۲ پیمانه
پیاز درشت	۳ عدد	نمک و فلفل	۱/۲ قاشق چایخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد	دارچین	۱/۵ قاشق چایخوری
سیر	۳ پر	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: هویج را پس از شستن و پوست کندن رنده می‌کنیم. پیاز را در دو قاشق روغن زیتون سرخ می‌کنیم و سیر ریز کرده را هم در آن می‌ریزیم و با کمی دارچین سرخ می‌کنیم. هویج رنده شده را هم به آن اضافه می‌کنیم و آب‌لیمو می‌زنیم. نصف پیمانه آب هم در آن می‌ریزیم که قدری پخته شود. تخم‌مرغها را زده با نمک و فلفل روی هویج می‌ریزیم و هم می‌زنیم و در آن می‌گذاریم تا تخم مرغ پخته شود. آن را باید با برنج خورد.

بخش چهارم

آشها

آش آلو

مواد لازم

پیاز	۱ عدد	نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری	برنج	۱ پیمانه کمتر
دارچین	نصف قاشق چایخوری	لپه	نصف پیمانه کمتر
نمک و فلفل	کمی	آلو	۲ پیمانه

طرز تهیه: پیاز داغ را با نصف قاشق روغن درست کنید و به آن سیر خرد شده و زردچوبه بزنید. برنج را شسته و سه پیمانه آب در آن بریزید تا با حرارت ملایم بپزد. قدری که پخته شد لپه را بریزید و دارچین و نمک و فلفل بزنید. آلو راکه قبلاً خیس کرده و شسته‌اید به آن اضافه کنید. وقتی آش جا افتاد و پخت در یک ظرف کوچک نصف قاشق روغن بریزید، وقتی داغ شد نعناع خشک را با قدری زردچوبه در آن بریزید اما نباید زیاد سرخ شود که رنگش سیاه می‌شود. وقتی آش را در ظرف کشیدید روی آن را با نعناع داغ زینت بدهید. پختن تمام آشها تقریباً شبیه هم است.

آش آب‌غوره

مواد لازم

تره و جعفری و گشنیز و اسفناج	۱کیلو	دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
برنج	۱ پیمانه	گلپر کوبیده	نصف قاشق چای خوری

لپه	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز درشت	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۴ حبه	نعناع خشک	۱ قاشق
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: برنج را پس از شستن خیس کنید. سبزیها را خوب شسته و خرد کنید. در قابلمه دو قاشق روغن بریزید و پیاز را خرد کرده سرخ کنید سیر خرد شده و زردچوبه را هم به آن اضافه کنید. سبزیها را که خرد کرده‌اید در آن بریزید و ۲ پیمانه آب گرم به آن اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت بپزد. برنج را در آش بریزید. برنج قدری که پخته شد لپه را هم بریزید و نمک و فلفل و دارچین بزنید و بگذارید ملایم پخته شود. وقتی آش جا افتاد و پخته شد به آن آب‌غوره و گلپر بزنید. اگر مایل باشید نعناع داغ درست کنید و وقتی در ظرف کشیدید نعناع داغ را روی آن بریزید.

باید اول سبزی را در قابلمه بریزید که زحمت هم زدن آش کم شود. چون اگر اول برنج را بریزید فوراً برنج ته می‌گیرد و مزه سوختگی می‌دهد.

آش سماق و آش تمر هندی را هم به همین طریق درست می‌کنند. تمر را شب خیس کنید و بعد بجوشانید و صاف کنید و در آش بریزید.

آش آب‌لیمو

طرز تهیه: این آش عیناً مثل آش آب‌غوره است وقتی پخته شد به جای آب‌غوره بـه آن آب‌لیمو بزنید و روی آن نعناع داغ بدهید.

آش آب نارنج

طرز تهیه: مثل آش آب‌غوره است وقتی آش حاضر شد اگر نارنج تازه داشته باشید پوست وسط نارنج را به اندازه یک بند انگشت با کارد تیز بکنید و آب آن را بگیرید و در صافی بریزید و پس از صاف کردن در آش بریزید. اگر پوست آن را بگیرید تلخ خواهد شد.

آش اُماج

مواد لازم

اسفناج	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۲ قاشق غذاخوری

عدس	نصف پیمانه	سرکه	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه	آرد	۱ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: پیاز را خردکرده در روغن سرخ کنید. پس از درست کردن پیاز داغ و ریختن سیر خرد شده و زردچوبه در آن ۲ پیمانه آب بریزید. عدس را پس از شستن در آن بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. اسفناج را پس از شستن و خرد کردن در آش بریزید. در کاسه قدری به آرد نم بزنید و پشت الک درشت بریزید و با دست مالش دهید تا دانه‌های درشت آرد بیرون بریزد و آن را در آش بریزید. پخته که شد در ظرف بکشید و با سرکه میل کنید.

آش انار

مواد لازم

سبزی	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
برنج	۱ پیمانه	لپه	نصف پیمانه بیشتر
پیاز	۲ عدد	گلپر کوبیده	۱ قاشق مرباخوری
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم	انار	۲ کیلو
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری
دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	سیر	۴ حبه

طرز تهیه: ۱ کیلو تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و کمی نعناع را پس از شستن خرد کنید. یک عدد پیاز را خردکرده با روغن سرخ کنید قدری که سرخ شد سیر خرد شده و زردچوبه به آن بزنید. دو لیوان آب در آن بریزید. کمی از سبزیها را برای کوفته بردارید بقیه را در قابلمه بریزید تا پخته شود. لپه را قبلاً خیس کنید که زودتر پخته شود. گوشت را با یک قاشق برنج و قدری سبزی و پیاز رنده شده و نمک و فلفل و دارچین و زردچوبه خوب مخلوط کنید و از آن کوفته‌ریزه درست کنید و کنار بگذارید. سبزی که قدری پخته شد برنج را در آن بریزید و پس از آن لپه‌ها را بریزید. وقتی لپه پخته شد کوفته‌ریزه‌ها را به آن اضافه کنید ولی در قابلمه را نگذارید تا کوفته‌ها باز نشود. آخر سر آب انار و گلپر و نمک و فلفل به آن بزنید. یک ربع که جوشید و جا افتاد نعناع داغ درست کنید، آش را بکشید و روی آن نعناع داغ بدهید و سر سفره ببرید.

آش جو

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	برنج	نصف پیمانه
پیاز	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۴ حبه	نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
نخود	نصف پیمانه	کشک ساییده	۲ لیوان
عدس	نصف پیمانه	جو	نیم کیلو
لوبیا سفید	نصف پیمانه		

طرز تهیه: گوشت را پس از خرد کردن با پیاز و زردچوبه و سیر سرخ کنید و ۳ لیوان آب گرم در آن بریزید. نخود و لوبیا را که شب خیس کرده‌اید در آن بریزید بعد برنج و جو و عدس را در قابلمه بریزید. گوشت که پخته شد از قابلمه در بیاورید و بکوبید تا ریش ریش شود، دوباره در آش بریزید و هم بزنید چون زود ته می‌گیرد. وقتی جو و حبوبات پخته شدند. کشک آن را بزنید. نعناع داغ را برای روی آن درست کنید آش را بکشید و روی آن نعنا داغ بدهید.

آش رشته

مواد لازم

نخود و لوبیا قرمز و عدس	نصف پیمانه	آرد	۱ قاشق
سبزی	۲ کیلو	کشک ساییده	۲ پیمانه
پیاز	۲ عدد	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه	نمک و فلفل	به اندازه
روغن	۴ قاشق غذاخوری	نعناع خشک	۲ قاشق مرباخوری
رشته آش	۱ بسته		

طرز تهیه: حبوبات را شب در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید. البته عدس را جدا خیس کنید. سبزیها را که شامل تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و برگ چغندر است بشویید و بگذارید آب آن برود. کشک و رشته را حاضر کنید. دو عدد پیاز را خرد کنید ودر دیگی که می‌خواهید آش درست کنید با سه قاشق روغن سرخ کنید. نصف پیازها را وقتی رنگ آن طلایی شد بردارید و در یک ظرف کوچک بریزید. سیر را خرد کرده روی پیاز بریزید و زردچوبه و یک قاشق غذاخوری نعناع را هم در آن بریزید. پس از اینکه روی آن آب ریختید، سبزیها را که خرد کرده‌اید با نخود و لوبیا در آن بریزید و در قابلمه را بگذارید تا با حرارت

متوسط بپزد. عدس را جدا بپزید که له نشود. وقتی نخود و لوبیا پخته شد روی آن بریزید. در یک ظرف کوچک یک قاشق روغن با دو قاشق نعناع خشک بریزید با قدری زردچوبه نعناع داغ کنید و کنار بگذارید. سه حبه سیر را پوست کنده و خرد کنید و سیر داغ درست کنید و کنار بگذارید. البته اگر مایل باشید می‌توانید قیمه هم برای روی آش درست کنید. وقتی سبزیها و نخود و لوبیا پخته شد آرد را در یک لیوان آب سرد حل کرده در آش بریزید و هم بزنید. رشته آشی را هم در آخر به آن اضافه کنید. رشته که پخته شد کشک به اندازه کافی در آن بریزید. می‌توانید مقداری از آش را بدون کشک بردارید. آش که یک جوش زد بردارید و در ظرفهای متعدد بریزید و روی آن را به سلیقهٔ خودتان با کشک و نعناع داغ و پیاز داغ و زعفران یا قیمه تزیین کنید و سیر را جدا بگذارید.

آش ساک

مواد لازم

اسفناج	۲ کیلو	آب‌غوره	۲ پیمانه
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق
آرد برنج	۱ پیمانه	نمک و فلفل	۱ قاشق چایخوری
لوبیا قرمز	۱ پیمانه	گلپر	۱ قاشق چای خوری
پیاز	۲ عدد	زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: ۲ پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر را نیز خرد کرده در آن بریزید و زردچوبه هم بریزید و آب به آن اضافه کنید. لوبیا را که شب‌ّخیس کرده‌اید روی آن بریزید و بگذارید بپزد. وقتی لوبیا نیم پز شد اسفناج را خرد کنید، البته نباید زیاد ریز باشد. آن را توی دیگ بریزید تا پخته شود. گوشت را با کمی نمک و فلفل و دارچین و ۱ قاشق آرد مخلوط کنید و خوب مالش بدهید و از آن کوفته ریزه درست کنید. اسفناج که قدری پخته شد کوفته‌ها را در دیگ بریزید و ۱ قاشق مرباخوری فلفل و گلپر به آن بزنید. آب‌غوره را در یک کاسه با آرد برنج حل کنید و داخل آش کنید. آش را گاهی هم بزنید که ته نگیرد. این آش باید قدری تند باشد. اگر مایل باشید روی آن پیاز داغ بریزید.

آش سرکه چغندر

مواد لازم

چغندر	۲ کیلو	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
پیاز	۱ عدد	دارچین	نصف قاشق چایخوری

سیر	۳ حبه	نمک و فلفل	به اندازه
روغن	۲ قاشق غذاخوری	سرکه	۱ استکان

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ می‌کنیم. سیر خرد شده و زردچوبه و کمی دارچین به آن می‌زنیم و آب می‌ریزیم. چغندرها را می‌شوییم و برگ آن را درشت خرد کرده روی پیاز داغ می‌ریزیم. بعد چغندرها را هم خرد کرده روی آن می‌ریزیم. وقتی چغندر پخته شد نمک و فلفل هم می‌زنیم. وقتی حاضر شد سرکه را به آن اضافه می‌کنیم و در ظرف می‌کشیم. اگر مایل باشید می‌توانید وقت خوردن قدری عسل به آن اضافه کنید.

آش شله قلمکار

مواد لازم

سبزی	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
نخود، لوبیا سفید	نصف پیمانه	زردچوبه	۱/۴ قاشق مرباخوری
لوبیاقرمز،لوبیا چشم بلبلی	نصف پیمانه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
عدس و برنج	نصف پیمانه	شنبلیله	نصف قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۲ عدد	مرزه	۱ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه	دارچین	کمی

طرز تهیه: حبوبات را شب خیس کنید. البته عدس را جدا خیس کنید. سبزی آش عبارت است از تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و شبت. اگر شنبلیله تازه باشد ساقه همهٔ آنها را شسته و خرد کنید. در قابلمه دو پیاز را خرد کرده با روغن سرخ کنید و زردچوبه بزنید. یک قاشق از پیاز داغ را برای روی آش بردارید. سیر را ریخته سرخ کنید و آب بریزید. حبوبات را روی پیاز داغ بریزید تا پخته شود. سبزیهای خرد کرده را هم بریزید و در قابلمه را بگذارید تا با حرارت متوسط بپزد. قدری که پخته شد عدس و برنج را هم بریزید و گاهی هم بزنید که ته نگیرد. این آش خیلی خوشمزه و پر از ویتامین است. سابقاً برای نذری می‌پختند. اگر آب آن کم شد قدری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از پختن آش، آن را در ظرفها بکشید و روی آن پیاز داغ و نعناع داغ بریزید.

آش کشک

طرز تهیه: حبوبات آن نخود و لوبیا و عدس است و سبزی آن مثل سایر آشهاست. وقتی پخته شد کشک ساییده در آش بریزید. یک جوش که زد بردارید و روی آن پیاز داغ و نعناع داغ بریزید و با کشک و زعفران تزیین کنید.

آش ماست

مواد لازم

سبزی	۱ کیلو	دارچین و گلپر و آویشن	به اندازه
پیاز	۱ عدد	زردچوبه و نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
برنج	یک پیمانه	فلفل و روغن	به اندازه
لپه	نصف پیمانه	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده با دو قاشق روغن سرخ کنید. زردچوبه و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و آب بریزید. سبزی آن تره، جعفری، شبت، گشنیز، کمی نعناع و ترخان است. آنها را خرد کرده روی پیاز بریزید. برنج را هم بریزید اگر لپه زودپز باشد دیرتر بریزید. گاهی آش را هم بزنید که ته نگیرد. اگر مایل باشید گوشت را به صورت کوفته‌ریزه درست کنید و در آش بریزید. قبل از کشیدن قدری گلپر بزنید و ماست به آن بزنید و بکشید. روی آن پیاز داغ و نعناع داغ بدهید.

آش ماش

مواد لازم

پیاز	۳ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
برنج	۱ پیمانه کمتر	نمک و فلفل	۱/۴ قاشق مرباخوری
ماش	۱ پیمانه	زردچوبه و دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
شلغم	۴ عدد	سیر	۳ حبه

طرز تهیه: پیاز داغ درست کنید و سیر خرد شده و دارچین هم بزنید. اگر خواستید پوست ماش را بگیرید. ماش را در یک قابلمه دیگر بجوشانید ولی پوست آن هم خوشمزه است. ماش را در قابلمه پیاز داغ بریزید. وقتی که نیم‌پز شد برنج را بریزید. شلغم را خرد کرده در آش بریزید و ۲ عدد پیاز را چهار قاچ کرده به آن اضافه کنید. اغلب کدو زرد هم به این آش اضافه می‌کنند. این آش زمستانی است و برای سرماخوردگی و سینه درد مفید است.

آش بلغور

مواد لازم

بلغور	دو پیمانه	روغن	۲ قاشق غذاخوری
برنج	نصف پیمانه	زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری

لوبیا قرمز کوچک	نصف پیمانه	کشک	۲ پیمانه
پیاز	۱ عدد	سیر	۴ پر

طرز تهیه: مانند سایر آشهاست و از همان سبزیها استفاده می‌شود. اول لوبیای قرمز را بریزید و در آخر برنج و بلغور را بریزید که ته نگیرد. وقتی آش جا افتاد و حاضر شد کشک ساییده به آن بزنید و روی آن نعناع داغ بریزید.

بخش پنجم

کوفته‌ها و دلمه‌ها

کوفته برنجی

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	پیاز	۳ عدد
برنج	۱ پیمانه	سیر	۳ حبه
لپه	نصف پیمانه بیشتر	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
سبزی کوفته	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
تخم‌مرغ	۱ یا ۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: لپه و برنج را جداگانه با آب بپزید. سبزی کوفته را (تره، جعفری، شبت، مرزه، کمی ترخان، کمی نعناع) پس از شسته شدن خرد کنید. یک پیاز را روی گوشت رنده کنید. برنج و لپه را روی آن بریزید. دو قاشق آرد نخودچی، زردچوبه، نمک و فلفل و کمی آویشن در آن بریزید و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب این مخلوط را ورز بدهید. دو عدد پیاز را خرد کرده در قابلمه با روغن سرخ کنید. سیر خرد شده، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل هم بزنید. دو لیوان آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. مقداری از گوشت را برداشته به اندازه پرتقال متوسط در کف دست گلوله کنید و فشار بدهید و ملایم در آب پیاز داغ بیندازید. اگر مایل باشید می‌توانید زرشک یا گردو وسط کوفته بگذارید. وقتی تمام شد در آن را نگذارید تا کوفته خودش را بگیرد. پس از آن حرارت را ملایم کنید و در آن را بگذارید تا پخته شود.

کوفته تبریزی

مواد لازم

گوشت	۷۵۰ گرم	دارچین	یک قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۲ عدد	گل سرخ	قدری
لپه	۱ پیمانه	زرشک	۲ قاشق
برنج	۱ پیمانه کمتر	آلوبخارا	چند عدد
سبزی کوفته	نیم کیلو	تخم مرغ پخته	۳ عدد
پیاز بزرگ	۲ عدد	گردو	نصف پیمانه
سیر	۵ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به اندازه	زیره کوبیده	کمی

طرز تهیه: سبزی کوفته را پس از شستن ریز خرد کنید. پله و برنج را با چند حبه سیر و نمک بپزید. لپه را بکوبید. گوشت را در ظرف بزرگ بریزید و ۱ عدد پیاز رنده کنید و پس از گرفتن آب پیاز روی گوشت بریزید. نمک و فلفل و دارچین و زردچوبه و زیره به آن بزنید. سبزی کوفته را هم با یک تخم‌مرغ در آن بریزید و ۱ قاشق آرد هم اضافه کنید. این مخلوط را خوب ورز بدهید که گوشت چسبندگی پیدا کند. این مایه را با قاشق در ظرف بزنید تا به شکل خمیر دربیاید. وقتی پیاز داغ درست می‌کنید زردچوبه، سیر ریز، قدری دارچین، نمک و فلفل هم به آن بزنید وقتی طلایی رنگ شد دو لیوان آب ریخته می‌گذارید جوش بیاید. بعد از مایه برداشته در دست خوب فشار دهید و وسط آن قدری زرشک و آلو یا تخم مرغ پخته پوست کنده بگذارید و پس از فشار دادن آهسته در آب‌جوش پیاز داغ بیندازید. در ظرف را نباید گذاشت تا کوفته خودش را بگیرد. بعد با حرارت ملایم بپزید. اغلب کوفته را در پارچه ریخته در آب پیاز داغ می‌پزند.

کوفته سماق

طرز تهیه: این کوفته مانند کوفته برنجی است. آب کوفته باید کم باشد. سماق را خیس کرده آب آن را صاف کنید و روی کوفته بریزید. و قدری سماق کوبیده در مایه کوفته بزنید.

کوفته شبت و باقلا

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
شبت	نیم کیلو	دارچین	نصف قاشق مرباخوری
باقلا تازه	۱ کیلو	تخم‌مرغ	۱ یا ۲ عدد

پیاز بزرگ	۱ عدد	برنج	نصف پیمانه
سیر	۳ حبه	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: شبت را پس از شستن روی پارچه بریزید تا آب آن برود. باقلا و برنج را جدا بپزید. نصف پیاز را رنده کرده روی گوشت و برنج و باقلا که سرد شده اضافه کنید. شبت را ریز خرد کرده با نمک و فلفل و دارچین و تخم‌مرغ با گوشت خوب مخلوط کنید. نصف پیاز را در قابلمه خرد کرده با روغن سرخ کنید. سیر خرد شده، زردچوبه، دارچین هم به آن بزنید و روی آن دو لیوان آب بریزید تا جوش بیاید. مایه را مانند کوفته‌های دیگر در دست خوب فشار بدهید و به اندازه نارنگی گلوله کرده در آب پیاز داغ بیندازید و با حرارت ملایم بپزید. وقتی جا افتاد، بردارید و با ترشی میل کنید. این کوفته را در اصفهان زیاد درست می‌کنند.

کوفته نخودچی

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
آرد نخودچی	۴۰۰ گرم	آب‌لیمو	۱ استکان
هویج رنده شده	۱ پیمانه	روغن	۳ قاشق غذاخوری
پیاز	۲ عدد	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
زیره	کمی	تخم مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: یک پیاز را خرد کرده روغن سرخ کنید و به آن سیر خرد شده و زردچوبه و کمی دارچین بزنید. دو لیوان آب روی آن بریزید تا جوش بیاید. یک عدد پیاز را رنده کرده آب آن را گرفته روی گوشت بریزید. آرد نخودچی، هویج رنده شده، نمک، فلفل، زیره، دارچین و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب با دست مخلوط کنید بعد گلوله کنید و در آب جوش و پیاز داغ بیندازید تا پخته شود.

طریقه‌دیگر: وقتی گوشت را گلوله کردید در کف دست آن را قدری پهن و در کمی روغن سرخ کنید بعد در آب پیاز داغ بیندازید نصف استکان سرکه و سه قاشق شکر به آن اضافه کنید.

دلمه بادنجان

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	بادنجان دلمه	۵ یا ۶ عدد
پیاز	۲ عدد	سیر	۴ حبه

برنج	۱ پیمانه کمتر	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
لپه	نصف پیمانه	رب	۲ قاشق
ادویه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	آب‌لیمو	۲ استکان
روغن	۵ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: بادنجانها را پس از شستن دمش را بگیرید و سر آن را با کارد تیز ببرید. داخل بادنجانها را خالی کنید و بعد با قاشق تخم آنها را بیرون بیاورید و سر هر بادنجان رانزدیک خودش بگذارید. بادنجانها را راه راه پوست بکنید که یک راه با پوست و یک راه بی پوست باشد. وقتی پیاز داغ درست می‌کنید سیر خرد شده هم به آن بزنید. می‌توانید به صورت خرد شده یا از گوشت چرخ کرده به صورت سرگنجشکی در پیاز داغ تفت بدهید و پس از زدن رب، یک استکان آب‌لیمو، نمک، فلفل و دارچین یک پیمانه آب رویش بریزید و بگذارید گوشت با حرارت متوسط پخته شود. لپه را جدا بپزید. برنج را قدری بجوشانید تا کمی نرم شود، و آبکش کنید. در ظرف بزرگی دلمه‌ها را بچینید. پیاز دیگر را خرد کرده با دو قاشق روغن سرخ کنید یک حبه سیر خرد شده و زردچوبه بزنید. مغز بادنجانها را بدون تخم وقتی پیاز سرخ شد روی آن بریزید و سرخ کنید و یک استکان آب‌لیمو به آن بزنید و یک یا دو لیوان آب داغ رویش بریزید و بگذارید جوش بیاید. گوشت که پخته شد لپه، برنج، دارچین، گل سرخ، نمک، فلفل و کمی زعفران ساییده با یک قاشق چایخوری مرزه خشک را در آن بریزید. این مواد را در داخل بادنجانها پر کنید و سر آن را بگذارید و با چوب خلال در آن را ببندید. بادنجانها را کف ظرف روی مغز بادنجانها بچینید. یک استکان آب‌لیمو و یک یا ۲ استکان آب داغ اگر آب آن کم باشد در آن بریزید و بگذارید با حرارت ملایم پخته شود.

دلمه برگ مو

مواد لازم

برگ مو	نیم کیلو	زعفران	$\frac{1}{6}$ قاشق مرباخوری
گوشت	۲۵۰ گرم	ماست سفت	۲ قاشق غذاخوری
سبزی دلمه	نیم کیلو	پیاز بزرگ	۲ عدد
برنج	۱ پیمانه	نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
لپه	۱ پیمانه کمتر	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
ادویه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	روغن	۵ قاشق غذاخوری
مرزه خشک یا تازه	۱ قاشق مرباخوری	سیر	۴ حبه
گل سرخ	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: برگهای مو را پیش از شستن چند دقیقه در یک ظرف آب داغ بیندازید. بعد روی پارچه بگذارید تا آب آن برود. برنج و لپه را خیس کنید. گوشت را خرد کنید و آن را با دو عدد پیاز خرد کرده سرخ کنید. سیر خرد شده و زردچوبه هم بزنید. دو استکان آب و یک استکان آب‌لیمو نمک و فلفل و قدری دارچین به آن اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. لپه و برنج را جدا بپزید، برنج نباید زیاد پخته شود.

سبزی دلمه: عبارت است از پیازچه، شبت، مرزه. سبزیها نباید آب داشته باشد. سبزیها را ریز خرد کنید. وقتی قیمه پخت در یک کاسه بزرگ قیمه را بریزید و سبزی خرد شده، لپه، برنج، دارچین، گل سرخ، زعفران، دو قاشق ماست، نمک و فلفل، به آن اضافه کنید. اگر مرزه تازه نباشد، نصف قاشق مرباخوری مرزه خشک بزنید و یک پر زیره کوبیده هم به آن اضافه کنید. مایه را با قاشق بزرگ خوب مخلوط کنید. دستها را بشویید و مایه را با قاشق پشت برگ مو بریزید و بپیچید. کف ظرفی که دلمه‌ها را می‌گذارید یک ردیف برگ مو بچینید. اگر فصل گوجه سبز است قدری گوجه لابلای آن بریزید، وقتی تمام کف ظرف را دلمه گذاشتید یک ردیف بزرگ روی آن بچینید یک بشقاب بزرگ روی آن بگذارید و چیز سنگینی روی بشقاب بگذارید تا دلمه‌ها باز نشوند. یک استکان آب‌غوره یا آب‌لیمو روی آن بریزید و ۲ لیوان آب گرم هم به آن اضافه کنید. دو قاشق روغن وقتی دلمه جوش آمد به کنار ظرف بریزید. اول با حرارت ملایم بعد با حرارت متوسط بپزید. گاهی در آن را بردارید و امتحان کنید تا ببینید پخته است یا خیر. مدت زمان پختن دلمه ۲ ساعت یا کمی بیشتر است. باید مواظب بود که ته آن نسوزد اگر آب آن کم شد قدری آب گرم بریزید. اگر مایل باشید با سیر یا ماست میل کنید.

دلمه برگ لادن

طرز تهیه: برگهای بزرگ لادن را چیده دم آن را گرفته ۱ دقیقه در آب جوش بیندازید و مثل دلمه برگ مو آن را بپزید خیلی لذیذ می‌شود.

دلمه به

مواد لازم

گوشت	۲۵۰ گرم	آب‌لیمو	۲ قاشق
پیاز	دو عدد	روغن	۵ قاشق غذاخوری
برنج	نصف پیمانه	ادویه	به اندازه
لپه	۳ قاشق بزرگ	نمک و فلفل	به اندازه

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق	زردچوبه	به اندازه
به	۵ یا ۶ عدد	سیر	۳ حبه
شکر	۲ قاشق		

طرز تهیه: گوشت را خرد یا چرخ کنید. سه قاشق روغن را در یک پیاز خرد شده ریخته سرخ کنید. زردچوبه و سیر ریز در آن بریزید و دارچین و گوشت را به آن اضافه کنید. سرخ که شد ۲ قاشق رب بزنید و یک لیوان آب بریزید و بگذارید بپزد. لپه و برنج را جدا بپزید. سر به‌ها را پس از شستن و پاک کردن با کارد بردارید و داخل آن را خالی کنید و مواظب باشید که سوراخ نشود. مواد پخته شده را به همراه دارچین، زیره، نمک و فلفل در داخل به بریزید و آن را پر کنید و در آن را بگذارید و با چوب وصل کنید. مغز به را با یک پیاز با روغن سرخ کنید و قدری زردچوبه بزنید. دو لیوان آب بریزید بگذارید جوش بیاید. به‌ها را در این مایه بچینید و با حرارت متوسط بپزید.

دلمه پیاز

طرز تهیه: عیناً مثل دلمه به است. ۱۰ عدد پیاز بزرگ را پوست بکنید، داخل آن را خالی کنید و از موادی که پخته‌اید پر کنید و در آن را بگذارید و با حرارت ملایم بپزید.

دلمه فلفل سبز یا قرمز

طرز تهیه: دم ۶ تا ۸ فلفل دلمه‌ای را بگیرید و سرش را با کارد بردارید، تخم آن را خالی کرده از مایه دلمه پیاز پر کنید و کمی شبت و مرزه به آن اضافه کنید و مثل سایر دلمه‌ها بپزید. کمی آب‌لیمو هم به آن بزنید.

دلمه کدو سبز

طرز تهیه: کدوهای کلفت را نصف کرده توی آن را خالی کنید و از مایه پر کنید. با مغز کدو پیاز داغ درست کنید و رب بزنید و کدوها را در آن بچینید. ترشی آن آب‌غوره یا آب‌لیمو است.

دلمه کلم برگ

مواد لازم

گوشت	۲۵۰ گرم	شکر	سه قاشق غذاخوری
برنج	۱ پیمانه کمتر	روغن	۴ قاشق غذاخوری
لپه	نصف پیمانه	پیاز	۲ عدد

ادویه	۱/۲ قاشق چایخوری	زردچوبه	۱/۳ قاشق چایخوری
رب	۱ استکان	سیر	چند حبه
سرکه	۱ استکان		

طرز تهیه: مانند سایر دلمه‌هاست. ته کلم رامی‌بریم و کلم را چند دقیقه در آب‌جوش می‌گذاریم که برگها به راحتی جدا شود. گوشت را مانند سایر دلمه‌ها سرخ و با لپه و برنج پخته مخلوط می‌کنیم. برگهای درشت کلم را از آن جدا می‌کنیم و برای دلمه نگه می‌داریم. بقیه کلم را با یک پیاز سرخ کرده قدری رب و زردچوبه به آن می‌زنیم. به گوشت پخته شده قدری زنجبیل و جوز هندی می‌زنیم. برگهای کلم را مانند دلمه برگ مو از مایه دلمه پر می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و روی آن یک ردیف برگ می‌گذاریم و دلمه‌ها را روی آن می‌چینیم. دو لیوان آب می‌ریزیم و روی دلمه‌ها یک بشقاب می‌گذاریم و روی آن چیز سنگینی مانند یک تکه سنگ که مخصوص دلمه است می‌گذاریم وقتی که پخته و حاضر شد یک استکان سرکه و ۳ قاشق شکر راخوب حل می‌کنیم و روی دلمه‌ها می‌ریزیم. چند جوش که زد بر می‌داریم.

نوع دیگر کلم برگ

طرز تهیه: دم یک کلم را بریده آن را در آب جوش قرار دهید که نرم شود. پس از بیرون آوردن وقتی آب آن رفت وسطش را خالی کنید و ازمایه دلمه وسط و لابلای برگها بریزید. اول کلم را روی یک پارچه تنزیب مانند بگذارید، وقتی لابلای برگها را پر کردید تنزیب را ببندید و در مایه پیاز داغ بگذارید تا پخته شود. وقتی پخته شد تنزیب را باز کنید، کلم را درسته وسط ظرف بگذارید و دور آن را با تربچه و سبزی تزئین کنید.

دلمه برگ کاهو

طرز تهیه: برگهای سبز کاهو را در آب جوش بیندازید که نرم شود بعد آن را مانند دلمه برگ مو درست کنید.

دلمه گوجه فرنگی

مانند دلمه فلفل است. قدری پیازچه و گشنیز و مرزه به آن بزنید. ترشی آن آب‌لیمو یا آب غوره است.

بخش ششم

کوکوها

کوکو غذای ساده و آسانی است. برای درست کردن آن باید چند نکته را رعایت کرد. اگر در تابه نسوز درست کنید، خیلی آسان‌تر است. در غیر این صورت در تابه معمولی روغن بریزید تا داغ شود و کوکو خودش را بگیرد. اگر در ظرفی درست می‌کنید که در فر می‌شود گذاشت بسیار عالی است. وقتی کوکو خودش را گرفت و دورش زرد شد با حرارت متوسط یک بشقاب بزرگ روی آن بگذارید و آن را برگردانید و بعد آهسته در ظرف کوکو سر بدهید که نشکند و روی دیگرش سرخ شود. طرز پختن تمام کوکوها مانند هم است.

کوکوی بادنجان

مواد لازم

بادنجان قلمی	۱۰ عدد	فلفل	نصف قاشق مرباخوری
تخم‌مرغ	۷ عدد	دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق	گرد سیر	۱/۴ قاشق چایخوری
جوش شیرین	۱/۴ قاشق چایخوری	روغن	نصف پیمانه
زردچوبه و نمک	۱/۲ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده بگذارید قدری خشک شود. اگر عجله دارید در فر با حرارت ملایم بگذارید. بعد بادنجانها را در روغن سرخ کنید و در سبد بگذارید و زیر آن ظرف بگذارید تا روغنش بیرون بیاید. بعد از سرد شدن در قابلمه بگذارید و دانه‌دانه بکوبید. پس از آنکه همه را کوبیدید آرد، ادویه، تخم‌مرغ، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. روغن را

در تابه بریزید داغ که شد مایه را در آن بریزید. وقتی سرخ شد کوکو را برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود و روی کاغذ برگردانید تا روغن آن گرفته شود.

کوکوی تره با گردوی چرخ کرده

مواد لازم

تره	۷۵۰ گرم	زردچوبه، نمک، فلفل	۱/۵ قاشق مرباخوری
گردو	۱ پیمانه	دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۷ عدد	گرد سیر	۱/۴ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق	مرزه	۱ قاشق چایخوری
روغن	۴ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: گردو را در آب بیندازید تا دو ساعت بماند پس از بیرون آوردن آن را چرخ کنید. سبزی را ساطوری کنید. در کاسه تخم مرغها را شکسته و بزنید. مغز گردو، سبزی و تخم‌مرغها را مخلوط کنید و مرزه و ادویه به آن بزنید. روغن را در تابه داغ کنید. مایه را در آن بریزید و روی آن را صاف کنید تا سرخ شود. بعد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود.

کوکوی اسفناج

مواد لازم

اسفناج	۲ کیلو	نمک و فلفل	۱/۵ قاشق مرباخوری
تخم‌مرغ	۶ عدد	گرد سیر	۱ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
جوش شیرین	کمی	روغن	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پس از شستن اسفناج و گرفتن آب آن یک عدد پیاز را در دو قاشق روغن سرخ کنید و اسفناج رادر آن بریزید قدری‌که آب آن کشیده و سرخ شد ساطوری کنید. کمی که سرد شد تخم‌مرغها را بشکنید و با آن مخلوط کنید آرد و زردچوبه و نمک و فلفل و گرد سیر (به جای گرد سیر از سه پر سیر تازه هم می‌توان استفاده کرد) و یک پر دارچین و کمی مرزه به آن بزنید. این مایه را در روغن داغ بریزید و مانند کوکوهای دیگر دو رویه‌اش را سرخ کنید.

کوکوی دنبلان زمینی

مواد لازم

دنبلان	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
تخم‌مرغ	۶ عدد	گرد سیر	به اندازه
زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: دنبلان را خیس کنید تا شن نداشته باشد. آن را بشویید و ساطوری کنید. تخم‌مرغ و ادویه بزنید و مانند کوکوی تره سرخ کنید.

کوکوی سیب‌زمینی

مواد لازم

سیب‌زمینی	۱ کیلو	سیر	۴ پر
تخم‌مرغ	۷ عدد	زعفران	$\frac{1}{6}$ قاشق مرباخوری
بیکن پادر	۱ قاشق چایخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	پیاز کوچک	۱ عدد
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: سیب زمینی را در آب و کمی نمک پخته پوست آن را بگیرید. بعد آن را رنده یا کوبیده یا ماشین کنید. یک پیاز کوچک را پس از رنده کردن در آن بریزید. تخم مرغها را بشکنید و با سیب‌زمینی و نمک و فلفل و گرد سیر و زعفران و بیکن‌پادر مخلوط کنید. این مایه را در روغن داغ بریزید. روی آن را صاف کنید و مانند سایر کوکوها سرخ کنید.

کوکوی سبزی

مواد لازم

سبزی	۱ کیلو	جوش شیرین	کمی
تخم‌مرغ	۸ عدد	آرد	۱ قاشق
سیر	۴ حبه	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
پیاز رنده شده	۱ عدد	روغن	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: سبزی کوکو شامل: تره، پیازچه، جعفری، گشنیز، ۲ برگ کاهو و کمی مرزه است. سبزیها را پس از شستن خشک کرده ساطوری کنید. سبزیها را با دو قاشق روغن کمی سرخ کنید، وقتی سرد شد تخم‌مرغ و سایر چیزها را به آن اضافه کنید و در روغن داغ در تابه

سرخ کنید. اگر خواستید کوکو آبدار باشد سبزی را سرخ نکنید. اغلب به این کوکو زرشک و گردوی خرد شده هم می‌زنند. کوکو را روی کاغذ بگذارید تا روغن آن کشیده شود.

کوکوی شبت و باقلا

مواد لازم

شبت	**نیم کیلو**	**دارچین**	**۱/۴ قاشق مرباخوری**
باقلا	**دو کیلو**	**نمک و فلفل**	**۱/۴ قاشق مرباخوری**
پیاز	**۱ عدد**	**روغن**	**۴ قاشق غذاخوری**
آرد	**۱ قاشق غذاخوری**	**سیر له شده**	**۳ حبه**
جوش شیرین	**نصف قاشق چایخوری**		

طرز تهیه: شبت را شسته ریز خرد کنید. باقلا را از دو پوست درآورده با کمی آب و نمک بجوشانید تا نرم شود. یک پیاز را در دو قاشق روغن سرخ کنید، سیر را هم در آن بریزید. شبت را روی آن بریزید و یک چرخ بدهید. پس از کمی سرد شدن تخم‌مرغها را بشکنید و بزنید و آن را هم با شبت و باقلا و ادویه مخلوط کنید و در روغن داغ تابه بریزید و آن را مثل کوکوهای دیگر بپزید.

کوکوی کدو سبز

مواد لازم

کدوی سبز متوسط	**۶ عدد**	**نمک**	**زیاد**
پیاز	**۱ عدد**	**روغن**	**۳ قاشق غذاخوری**
تخم‌مرغ	**۶ عدد**	**آویشن**	**به اندازه**
سیر له شده	**۴ عدد**	**آرد**	**۱ قاشق**
دارچین	**$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری**	**فلفل**	**زیاد**

طرز تهیه: کدو را پوست کنده رنده کنید. سیر را هم رنده کنید. دو قاشق روغن را داغ کنید و پیاز و سیر را در آن بریزید. کدوی رنده شده را هم به آن اضافه کنید تاآبش کشیده شود. قدری که سرد شد تخم‌مرغها را در ظرفی بشکنید و با قاشق بزنید و آن را با نمک و فلفل زیاد و زردچوبه و کمی آویشن و یک قاشق آرد با کدو مخلوط کنید. سه قاشق روغن در تابه بریزید. بعد از داغ شدن روغن مایه را در آن بریزید و روی آن را صاف کنید و مانند کوکوهای دیگر بپزید.

کوکوی کنگر

مواد لازم

کنگر	۱ کیلو	روغن	۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۷ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
آرد	۱ قاشق	گرد سیر	به اندازه
رنده پوست پرتقال	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: کنگر را تمیز کرده ریز خرد کرده با تخم مرغ و گرد سیر و نمک و فلفل و آرد و رنده پوست پرتقال مخلوط کنید. روغن را داغ کرده و مایه کوکو را در آن بریزید و مانند سایر کوکوها بپزید.

کوکوی گل کلم

مواد لازم

گل کلم	۱ عدد	روغن	۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۸ عدد	سیر	۴ حبّه
جوش شیرین	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری	پیاز رنده شده	۱ عدد
نمک و فلفل	به اندازه	آویشن یا مرزه	کمی
زردچوبه و دارچین	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری	پابریکا	$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: گل کلم را از ساقه جدا کرده چند دقیقه در آب‌جوش با نمک جوشانده صاف کنید. تخم‌مرغها را در ظرف شکسته و پیاز و سیر را روی آن رنده کنید. گل کلم را با گوشت‌کوب کوبیده روی تخم مرغها بریزید. ادویه و سایر چیزها را ریخته قدری پابریکا بزنید. ۴ قاشق روغن را در تابه داغ کنید و مایه را در آن بریزید و مانند کوکوهای دیگر بپزید.

کوکوی سیب‌زمینی با پیازچه

طرز تهیه: اگر سیب‌زمینی و پیازچه زیاد دارید پیازچه را خرد کرده با سیب‌زمینی بپزید و با دارچین و نمک و فلفل زیاد و قدری پودر کاری و تخم‌مرغ مخلوط کنید و در روغن داغ سرخ کنید.

کوکوی گوشت

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	نمک و فلفل	نصف قاشق چایخوری
پیاز رنده شده	۲ عدد	روغن	به اندازه
سیر رنده شده	۴ حبه	جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱/۵ قاشق مرباخوری	تخم‌مرغ	۶ عدد
دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری	آرد	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پیاز و سیر را روی گوشت، رنده کرده با تخم‌مرغ و سایر ادویه‌ها مخلوط کنید. روغن را داغ کنید و گوشت و پیاز را خوب مخلوط کنید و با تخم‌مرغ بزنید. در روغن داغ بریزید و مانند سایر کوکوها بپزید.

کوکوی لوبیا سبز

مواد لازم

لوبیا سبز	۱ کیلو	نمک و فلفل	زیاد
تخم مرغ	۸ عدد	روغن	۴ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق سوپ خوری	زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: لوبیا سبز را پس از شستن و گرفتن الیافش با قدری آب و نمک بپزید وقتی سرد شد آن را ساطوری کنید و با تخم مرغ زده و با سایر ادویه‌ها مخلوط کنید. روغن را در تابه داغ کنید، مایه کوکو را بریزید و بپزید.

کوکوی ماهی

مواد لازم

ماهی	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز	۱ عدد	گرد زیره	یک پر
برگ بو	۳ عدد	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
ساقه کرفس	۲ عدد	زنجبیل	۱/۴ قاشق مرباخوری
هویج	۱ عدد	سیر	۵ حبه
آب‌لیمو	۲ قاشق	تخم‌مرغ	۶ عدد

طرز تهیه: ماهی را با پیاز و سیر و برگ‌بو و کرفس و هویج و آب‌لیمو با بخار بپزید. تیغ ماهی را بگیرید آن را ساطوری کنید و با ۶ عدد تخم‌مرغ زده و قدری پودر کاری و سایر چیزها مخلوط کرده در روغن بریزید و مانند سایر کوکوها درست کنید.

کوکوی مرغ

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	زردچوبه	$\frac{۱}{۳}$ قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۶ عدد	ساقه کرفس	۱ عدد
آرد	۱ قاشق	آب‌لیمو	۱ استکان
جعفری	۴ قاشق غذاخوری	پیاز	۱ عدد
زعفران ساییده	کمی	سیر	۴ حبه
نمک و فلفل	$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: مرغ را تمیز کرده با ۱ عدد پیاز خرد شده و سیر و کرفس و آب‌لیمو و دو استکان آب بپزید تا آبش تمام شود. بعد از سرد شدن استخوانهای مرغ را در بیاورید. گوشت مرغ را چرخ کنید. جعفری را ساطوری کرده با تخم مرغ و گوشت مرغ و ادویه مخلوط کنید. آن را در روغن بریزید و کوکو را درست کنید.

بخش هفتم

آبگوشتها و اشکنه‌ها

یکی از غذاهای ساده و مقوی و اصیل ایرانی آبگوشت است که اگر خوب درست شود خیلی لذیذ است. با اینکه می‌گویند گوشت قرمز برای افراد مسن مضر است و نان هم چاق کننده است ولی با وصف این نمی‌شود از این غذای خوشمزه صرفنظر کرد.

معمولاً موادی که برای آبگوشت لازم است نخود، لوبیا یا لپه، لیمو عمانی، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، دارچین، پیاز، سیر و سبزیهای مختلف است و طرز درست کردن همه آبگوشتها تقریباً یکی است.

آبگوشت ساده

مواد لازم

گوشت	**نیم کیلو**	**دارچین**	**۱/۳ قاشق مرباخوری**
یا ماهیچه با استخوان	**یک کیلو**	**زردچوبه**	**۱/۲ قاشق مرباخوری**
پیاز بزرگ	**۱ عدد**	**لیموعمانی**	**۲ عدد**
نخود و لوبیا	**از هر کدام یک و نیم پیمانه**	**برنج**	**۲ قاشق**
سیب زمینی متوسط	**۳ عدد**		

طرز تهیه: حبوبات را برای هر غذایی که مصرف می‌کنید شب در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید که نفخ آن گرفته شود. آب را جوش آورده گوشت را در آن بریزید. کف آن را بگیرید و یک و نیم پیمانه نخود و لوبیا سفید روی گوشت بریزید. لیمو عمانی را با یک پیاز بزرگ که خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید. غذا را با حرارت متوسط بپزید. وقتی گوشت

پخت برنج و نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین را به آن اضافه کنید. سیب‌زمینی را به هنگام پختن گوشت در آن بریزید. اگر مایل باشید قدری زعفران ساییده به آن بزنید. بوی عطر گوشت که درآمد آب گوشت را در قابلمه دیگر خالی کنید و لیمو را دربیاورید. و هسته آن را بگیرید و گوشت را با گوشت‌کوب خوب بکوبید تا مثل حلیم شود و قدری دارچین به آن اضافه کنید. گوشت کوبیده را در بشقاب بریزید، دور آن را با تربچه و پیازچه تزئین کنید و آبگوشت را گرم نگاه دارید و آن را در کاسه بریزید. نان تافتون یا لواش یا سنگک را در آن ترید کنید و با سبزی خوردن و پیاز و ترشی نوش جان فرمائید.

آبگوشت بادنجان و گوجه فرنگی و غوره

طرز تهیه: این آبگوشت مانند آبگوشت ساده است به‌علاوه ۸ عدد بادنجان قلمی و ۶ عدد گوجه فرنگی متوسط که تخم آن را گرفته‌اید و ۴ لیمو عمانی و سه عدد سیب‌زمینی متوسط و یک پیمانه غوره و نمک و فلفل و دارچین.

آبگوشت بزباش

طرز تهیه: این آبگوشت غذای قدیمی است و مانند سایر آبگوشت‌ها پخته می‌شود. فقط نیم کیلو تره و جعفری و قدری شنبلیله را خرد کرده دو قاشق روغن سرخ کنید و با یک قاشق برنج و چند سیب زمینی در آبگوشت بریزید. این آبگوشت فقط با لوبیا سفید پخته می‌شود یا لپه می‌ریزند.

آبگوشت تره و لوبیا

طرز تهیه: این آبگوشت مانند سایر آبگوشت‌هاست فقط لوبیا سفید و ۱ کیلو تره و چند پر نعناع را خرد کرده در گوشت می‌ریزید و زردچوبه و دارچین می‌زنید.

آبگوشت سیب و آلبالو

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌هاست. گوشت که نزدیک پختن است چند دانه سیب‌درختی خرد شده و نیم کیلو آلبالو هسته گرفته با سه عدد سیب‌زمینی و دارچین و زردچوبه و نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

آبگوشت بادنجان و گوجه فرنگی

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌هاست. چند بادنجان را پوست کنده پس از خرد کردن با ۸

عدد گوجه‌فرنگی نصف شده در آن بریزید سیر خرد شده و گوشت را هم به همراه دارچین به آن اضافه کنید.

آبگوشت قیسی و آلو

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
پیاز	۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
قیسی	۳۰۰ گرم	زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری
آلو	۲۰۰ گرم	دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری
لپه	نصف پیمانه	سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
برنج	۲ قاشق		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در قابلمه بریزید و آن را با روغن سرخ کنید. سیر خرد شده را هم در آن بریزید، وقتی سرخ شد زردچوبه را بریزید. گوشت و دارچین را به آن اضافه کنید و آن را تفت دهید. سه لیوان آب در آن بریزید تا بپزد. آلو و قیسی را که شسته و خیس کرده‌اید پس از کمی پخته شدن گوشت در آن بریزید، برنج و لپه را هم بریزید. نمک و فلفل و دارچین هم به آن بزنید و پس از پختن آن را میل کنید.

آبگوشت کشک

طرز تهیه: مانند آبگوشت ساده پخته می‌شود. لیمو نمی‌ریزیم. باید آب آن کم باشد. نزدیک کشیدن یک پیمانه و نیم کشک ساییده در آن بریزید. چند جوش که زد حاضر است. در این آبگوشت قدری نعناع داغ می‌ریزیم.

طرز تهیه نعناع داغ

طرز تهیه: سه قاشق روغن را داغ کرده دو قاشق نعناعِ خشک روی آن بریزید و کمی زردچوبه به آن بزنید و زود از روی اجاق بردارید.

آبگوشت کلم قمری

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌ها پخته می‌شود. فقط باید لوبیا سفید در آن ریخت. دو عدد کلم قمری را پوست کنده خرد کنید و آن را در دوقاشق روغن سرخ کرده با ۴ حبه سیر و

لوبیا در آبگوشت بریزید. وقت پختن بوی خوشی ندارد ولی خیلی لذیذ است. دارچین فراموش نشود.

آبگوشت گندم

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌هاست فقط ۱ پیمانه گندم که شب خیس کرده‌اید در آن بریزید. لیمو عمانی و دارچین و ۲ عدد سیب‌زمینی و فلفل زیاد به آن بزنید. این آبگوشت زود ته می‌گیرد و باید مواظب آن بود.

آبگوشت لپه

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری
لپه	۱ پیمانه	لیمو عمانی	۴ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	برنج	۱ قاشق
سیر	۴ حبه	سیب زمینی متوسط	۳ عدد
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: پیاز را با روغن سرخ کنید طلایی که شد زردچوبه و سیر را به آن اضافه کنید. گوشت را در آن بریزید وقتی سرخ شد رب‌گوجه فرنگی و دارچین در آن بریزید. ۳ لیوان آب گرم به آن اضافه کنید تا با حرارت ملایم پخته شود. لیمو عمانی را در آن بریزید. اگر لپه زودپز است با برنج و سیب‌زمینی کمی دیرتر در آبگوشت بریزید. وقتی که پخته شد لیموها را درآورده هسته‌اش را بگیرید و گوشت را بکوبید و با آب آبگوشت سرسفره ببرید.

آبگوشت غوره

طرز تهیه: مانند سایر آبگوشت‌هاست با نخود و لوبیا و سیب‌زمینی. وقتی پخته شد نیم کیلو غوره یا کمتر را پس از شستن در آبگوشت بریزید.

آبگوشت لیمو و گوجه فرنگی

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	سیر	۳ حبه
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری	سیب زمینی متوسط	۳ عدد
لیموعمانی خرد نشده	۵ عدد	آب‌لیمو	یک استکان

لیموعمانی خرد شده	۲ قاشق	دارچین	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
پیاز	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
نخود و لوبیا	یک و نیم پیمانه	گوجه فرنگی	۳ عدد
زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پیاز خرد شده را با روغن سرخ کنید. بعد زردچوبه و سیر را در آن بریزید. گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید. دارچین و رب را به همراه ۳ لیوان آب و نخود و لوبیا به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید. لیموها را سوراخ کرده در آن بریزید. وقتی گوشت پخته شد سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. موقع کشیدن آبگوشت هستهٔ لیموها را در بیاورید و گوشت را بکوبید و آن را با آب‌گوشت سر سفره ببرید.

آبگوشت نعناع جعفری

طرز تهیه: مانند آبگوشت ساده است. نیم کیلو نعناع و جعفری را شسته و خرد کنید. آن را در دو قاشق روغن سرخ کنید و در آبگوشت بریزید. اگر فصل گوجه سبز است قدری گوجه‌سبز را بدون هسته در آن بریزید.

آبگوشت به

طرز تهیه: مانند آبگوشت لپه گوشت را سرخ کنید و نخود و لوبیا و بقیه چیزها را در آن بریزید و ۲ عدد به را پس از خرد کردن با سیب زمینی در آبگوشت بریزید.

آبگوشت زعفران

طرز تهیه: مانند آبگوشت لپه است گوشت و پیاز را با رب سرخ کرده، دارچین و سیر بزنید. نخود و لوبیا، لیموعمانی، برنج و سیب‌زمینی را به آن اضافه کنید. این آبگوشت نباید یک ملاقه بیشتر آب داشته باشد. وقتی به آن زعفران زدید و آبگوشت پخت گوشت را مثل حلیم کوبیده در دیس بکشید. روی آن را صاف کنید ر از   ، گوشت قدری روی آن بدهید. دور آن حلقه پیاز و تربچه بگذارید و با سبزی خوردن و ترشی و پیاز سر سفره ببرید. این آبگوشت غذای کاملی برای مهمانی است.

اشکنه آلو

مواد لازم

آرد	۲ قاشق غذاخوری	سیر خرد شده	۳ حبه
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری	سیب‌زمینی خرد شده	یک عدد
زردچوبه	۱/۳ قاشق مرباخوری	روغن	سه قاشق
دارچین	۱/۲ قاشق چایخوری	آلو	نیم کیلو

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ می‌کنیم. و بعد آرد را در آن می‌ریزیم، قدری که سرخ شد نعناع خشک و زردچوبه و دارچین به آن می‌زنیم و ۳ لیوان آب می‌ریزیم. سیب‌زمینی را پس از خرد شدن و آلو را پس از هسته گرفتن در آن می‌ریزیم و نمک و فلفل هم می‌زنیم. این اشکنه را می‌توان با سیب درختی و قدری آلبالو هم درست کرد.

اشکنه به

مواد لازم

پیاز درشت	۱ عدد	تخم مرغ	۲ عدد
سیر	۳ حبه	به خرد شده یا رنده	۱ لیوان
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری	آب‌لیمو	نصف استکان
روغن	۳ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
آرد سفید	۳ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: پیاز را در روغن سرخ کنید، بعد آرد را ریخته قدری که سرخ شد سیر را با زردچوبه بزنید، بعد از سرخ شدن ۳ لیوان آب در آن بریزید. به‌ها را که خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید و نمک و فلفل هم بزنید تا جوش بیاید. تخم‌مرغها را پس از زدن در آن بریزید. غذای فوری و خوشمزه‌ایست.

اشکنه ساده

طرز تهیه: مانند اشکنه به است: سیر و پیاز که قدری سرخ شد نصف قاشق چایخوری نعناع خشک در آن بریزید و آرد را به آن اضافه کنید. یک استکان آب‌لیمو و نمک و فلفل هم بزنید.

اشکنه شنبلیله

مواد لازم

پیاز	۲ عدد	شنبلیله	نصف قاشق چایخوری
سیر	۳ حبه	تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد	۲ قاشق غذاخوری	روغن	سه قاشق
زردچوبه	۱/۲ قاشق مرباخوری	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: پیاز را در روغن سرخ کنید. سیرخرد شده را هم اضافه کنید. پس از آن آرد را بریزید سرخ که شد شنبلیله و زردچوبه را با ۳ لیوان آب گرم به آن اضافه کنید تا جوش بیاید. تخم مرغ را در آن بشکنید و نمک و فلفل بزنید. جوش که آمد در کاسه بریزید و با نان و ترشی و پیاز میل کنید.

اشکنه ماست

مواد لازم

پیاز بزرگ	۲ عدد	زردچوبه	۱/۲ قاشق چایخوری
سیر	سه حبه	ماست ترش	۲ یا ۳ لیوان
آرد	۱ قاشق کوچک	روغن	۴ قاشق
نعناعِ خشک	دو قاشق بزرگ		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید و به آن زردچوبه بزنید. آرد را در پیاز داغ بریزید کمی که سرخ شد نعناعِ خشک را به آن اضافه کنید. پس از تفت دادن ۲ لیوان آب در آن بریزید. جوش که آمد ماست را بزنید و با حرارت ملایم هم بزنید تا یک قل بزنند. غذا حاضر است. این اشکنه خیلی خوشمزه است. با نان ترید کرده میل کنید.

کله جوش

مواد لازم

پیاز بزرگ	۲ عدد	نعناع	یک قاشق غذاخوری
روغن	۳ قاشق	سیر	۳ حبه
کشک ساییده	دو لیوان	زردچوبه	۱/۲ قاشق مرباخوری
گردوی چرخ کرده	نصف لیوان		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید. زردچوبه و نعناع را به آن اضافه کنید. قدری که سرخ شد ۱ لیوان آب را در آن بریزید. جوش که آمد کشک را بریزید تا یک قل بزنند، آن را در ظرف بکشید و گردوی کوبیده روی آن بریزید.

بخش هشتم

مرغ و ماهی

طرز پختن مرغ

مرغ را تمیز کنید و بشویید. یک سیر را نصف کرده به مرغ بمالید. کمی نمک روی مرغ بزنید پس از آن کمی پیاز و سیر و جعفری و یک برگ بو و هویج در شکم مرغ بگذارید. کمی آب‌لیمو روی مرغ بریزید و در فر بگذارید که آسان‌ترین طرز پختن مرغ است.

طریقهٔ نگهداشتن سیر در خانه

نیم کیلو سیر را یک لحظه در آب جوش بریزید و دربیاورید و آن را در آبکش بریزید که پوست آن زود کنده شود. بعد از پوست کندن و خشک شدن آب، سیرها را در یک شیشه بریزید و در یخچال نگاهدارید یا سیر را خرد کرده در شیشه بریزید و رویش روغن بریزید و در شیشه را ببندید و در یخچال نگاه دارید. به علاوه می‌توانید سیر را در پاکت کاغذی در یخچال نگاه دارید تا دیر خراب بشود.

سیر پخته یا سرخ شده بو ندارد و برای بدن بسیار مفید است. غذای بدون سیر مزه ندارد.

مرغ کاکا

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	پاستا (اسپاگتی پهن)	۱ بسته
پیاز	نصف	سارکریم	۲ قاشق
سیر	۳ حبه	پنیر رنده شد سویسی	۳ قاشق
آب‌لیمو	۲ استکان	برگ بو	۲ عدد

طرز تهیه: ۱ عدد مرغ متوسط را با قدری پیاز خرد شده، سیر، یک استکان آب‌لیمو، نمک، فلفل، ۲ عدد برگ بو و یک استکان آب بپزید که آب نداشته باشد. پاستا را با کمی نمک و یک قاشق روغن مایع در آب جوش بریزید و صاف کنید. مرغ که پخته شد استخوانهای درشت را در آورید، کف ظرف نسوز را چرب کنید نصف پاستا را در آن بریزید. بعد از چیدن مرغ بقیه پاستا را هم بریزید. روی آن ۲ قاشق پنیر سویسی رنده کرده و کمی گرد کاکائو و دو قاشق آب‌لیمو و سارکریم که با دو قاشق شکر مخلوط کرده‌اید بریزید و آن را در فر به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ۳۵۰°F بگذارید.

مرغ سرخ کرده با پنیر و قارچ

مواد لازم

نمک و فلفل	به اندازه	جعفری ریز	سه قاشق
مرغ متوسط	۱ عدد	سیر	۳ حبه
آرد	۱ فنجان	قارچ	۲ پیمانه
ترخون و مرزه	۱ قاشق چایخوری	روغن زیتون	۳ قاشق

طرز تهیه: بعد از کندن پوست مرغ آن را به چهار قسمت تقسیم کنید و بعد این قسمتها را روی حوله کاغذی بگذارید تا آب آن گرفته شود. در یک کیسه نایلون آرد و ترخون و مرزه و نمک و فلفل بریزید. مرغها را در کیسه ریخته خوب تکان بدهید که آرد به همه جای آن مالیده شود. بعد آن را در روغن زیتون سرخ کرده و قارچها را ورقه‌ورقه سرخ نمایید. ظرف نسوز را چرب کرده مرغها را در آن بچینید و قارچها را روی آن بریزید و پنیر رنده شده را هم به آن اضافه کنید. جعفری خرد شده را با قدری فلفل روی آن بپاشید و ۱۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید.

مرغ با خامه و برنج و کاری

مواد لازم

مرغ متوسط	۱ عدد	پیاز	۱ عدد
برنج	۲ پیمانه	پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
خامه	۲ قاشق	برگ بو	۲ عدد
سس سفید	به اندازه	آرد	۱ قاشق
سیر خرد شده	۳ حبه	آب‌لیمو	یک استکان

طرز تهیه: پوست مرغ و چربی آن را گرفته به صورت تکه‌های کوچک ببرید. پیاز را خرد کنید. قدری از پیاز را باکمی برگ بو در کف قابلمه بریزید. پس از چیدن یک ردیف گوشت مرغ دوباره برگ بو بگذارید. روی آن نمک، یک استکان آب‌لیمو و یک لیوان آب بریزید و روی چراغ بگذارید تا با حرارت متوسط بپزد. بعد از پختن مرغ آن را کنار بگذارید. در قابلمه دیگر ۲ پیمانه برنج را که شسته و حاضر کرده‌اید بریزید و آب مرغ را با آب داغ مخلوط کرده ۴ پیمانه روی برنج با قدری نمک و ۲ حبه سیر خرد شده بدهید و آن را مانند دمی پخته دم کنید. یک پیمانه سس سفید درست کنید. یک قاشق آرد را در دو قاشق کره سرخ کنید و قدری از آب مرغ روی آن بریزید بعد از اینکه کمی سرد شد زرده تخم‌مرغ را با خامه و پودر کاری زده روی سس بریزید تا جوشیده و غلیظ شود. مرغ را وسط دیس بگذارید و دمی را که در یک فنجان ریخته و فشار داده‌اید با فاصله دور مرغ بگذارید. سس کاری و خامه را روی مرغ بریزید و روی هر برنج یک ورقه تربچه بگذارید.

مرغ قهر کرده

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	گوجه فرنگی کوچک	چند عدد
روغن	۴ قاشق	قارچ	قدری
آب‌لیمو	۳ قاشق	بولاغ اوتی	به اندازه
خردل	۲ قاشق	موز	۲ عدد

طرز تهیه: یک مرغ جوان را پس از تمیز کردن با قیچی آشپزخانه ستون فقراتش را ببرید و از پشت نصف کنید و استخوانهای نازک آن را بکشید که به شکل قلب شود. چون پشت مرغ به شماست لذا از شما قهر کرده است. به آن نمک و سیر و آب‌لیمو بزنید و در فر بگذارید. با حرارت $350^{\circ}F$ قدری که پخت درآورید و آب‌لیمو و خردل و روغن با قلم روی آن بمالید و قدری کره روی مرغ بگذارید و دوباره در فر بگذارید. وقتی قرمز شد حاضر است. برای اطمینان از پخته شدن مرغ میله‌ای در آن فرو کنید. موز را از درازا نصف کنید و در روغن سرخ کنید و گوجه‌فرنگی را در روغن بچرخانید و قارچ را هم قدری در روغن تفت دهید. مرغ را وسط دیس بگذارید و موز سرخ شده و قارچ و گوجه فرنگی و بولاغ اوتی را در اطرافش بچینید.

کتلت مرغ

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	روغن	۲ قاشق
آب‌لیمو	نصف استکان	نان خشک	۲ قاشق
نمک	به اندازه		

طرز تهیه: با کارد جناغ سینه یک مرغ را جدا کنید به طوری که مقداری بال به سر و سینه بماند. پوست آن را بگیرید و با گوشت‌کوب آهنی روی آن بکوبید تا سینه‌اش باز شود. قدری آب‌لیمو و نمک بزنید و بعد آن را در نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

دو طریقه دیگر

مواد لازم

تخم مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز	نصف	آرد	۱ قاشق
گرد سیر	به اندازه	روغن	به اندازه

طرز تهیه: گوشت مرغ را با کمی گوشت گوساله مخلوط کرده چرخ کنید. نصف پیاز رنده شده هم در آن بریزید. یک قاشق کوچک آرد و گرد سیر را مخلوط کنید و روی تخته آرد نان خشک بریزید. از مایه برداشته در نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید. یا می‌توانید این مایه را با یک کره یخ زده در سوخاری بغلتانید بعد در تخم‌مرغ زده دوباره در سوخاری بغلتانید و در روغن سرخ کنید. این سه نوع کتلت مرغ است که می‌توانید آن را در دیس بچینید و با ورقه پرتقال و جعفری و حلقه لیموترش تزیین کنید.

مرغ کاسرول

مواد لازم

مرغ بزرگ	۱ عدد	شیر	یک و نیم پیمانه
آرد	نصف پیمانه	آب‌لیمو	۳ قاشق
کره	۱ قالب	گرد سیر	۱ قاشق
تخم مرغ	۲ عدد		

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن تکه تکه کرده روی کاغذ بگذارید تا آب آن گرفته شود. بعد آن را در آرد غلتانده در کره سرخ کنید و روی کاغذ حوله‌ای بگذارید تا روغن آن گرفته

شود. ظرف نسوز را با قلم مو چرب کنید. استخوانهای مرغ را تا ممکن است بکشید و آن را در ظرف نسوز بچینید. تخم‌مرغ و شیر و آب‌لیمو و گرد سیر و نمک و فلفل را مخلوط کرده روی مرغ بریزید و آرد نان خشک را هم روی آن بریزید و ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰°F بگذارید.

مرغ باکلم و کنجد

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	سویاسس	۲ قاشق بزرگ
عسل	۲ قاشق	ماست	۱ قاشق
سیر له شده	۳ حبه	نمک و فلفل	به اندازه
پیازچه خرد شده	۱ پیمانه	کنجد بوداده	نصف پیمانه
روغن کنجد	سه قاشق	کلم	نصف
آب‌لیمو	سه قاشق		

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن و خردکردن در ظرفی بگذارید. نصف پیازچه خرد شده و سیر و نمک، فلفل، آب‌لیمو، سویاسس و ماست روی آن ریخته مخلوط کنید. در آن را ببندید و شب در یخچال بگذارید. روز بعد آن را در روغن کنجد سرخ کنید. بقیه پیازچه و کلم را خردکرده سرخ کنید و به آن قدری فلفل بزنید. مرغ را وسط دیس قرار دهید و با پیازچه و کلم اطراف آن را تزیین کنید. روی مرغ کنجد بوداده هم می‌توانید بریزید.

مرغ تُرد

مواد لازم

سینه مرغ	۳ تکه	نمک و فلفل	به اندازه
شکر	۱ قاشق	براکلی	۱ دسته
سرکه	۲ قاشق	روغن	به اندازه
آب‌لیمو	۱ قاشق	زرده تخم مرغ	۲ عدد
خردل فرانسه	۱ قاشق		

طرز تهیه: سینه مرغ را از درازا ببرید و در یک کاسه بریزید. سرکه و شکر و زرده تخم‌مرغ و آب‌لیمو و گرد سیر و خردل فرانسه و نمک و فلفل روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. آن را در آرد نان خشک غلتانده در روغن سرخ کنید و روی حوله کاغذی بگذارید که روغن آن کشیده شود.

مرغ هولناک

مواد لازم

مرغ خرد شده	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز خرد شده	۲ پیمانه	سیر ریز شده	۳ حبه
قارچ خرد شده	۲ پیمانه	پنیر رنده شده	نصف پیمانه
کره	۲ قاشق	پابریکا	نصف قاشق چایخوری
گرد کاری	۱ قاشق چایخوری	گرد فلفل قرمز	نصف قاشق چایخوری
مرزه	نصف قاشق غذاخوری	سوپ گوجه فرنگی	۱ پیمانه

طرز تهیه: کره را داغ کرده پیاز را در آن بریزید. بعد از اینکه طلایی شد قارچ را ورقه شده و سوپ گوجه فرنگی و گردکاری و بقیه چیزها را در این سس بریزید و آن را در ظرف نسوز گذاشته روی آن پنیر بریزید؛ حلقه گوجه‌فرنگی و کمی جعفری خرد شده هم رویش بریزید. آن را نیم ساعت در فر ۳۵۰°F بگذارید. مرغ را پس از پخته شدن در ظرف بگذارید و سس را روی آن بریزید. با جعفری خرد کرده و پنیر رنده شده سر سفره ببرید.

سینه مرغ کامی بادام زمینی

مواد لازم

سینه مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
بادام بوداده	۳ قاشق غذاخوری	سفیده تخم مرغ	۲ عدد
نشاسته	۲ قاشق	روغن	به اندازه
شکر	۱ قاشق		

طرز تهیه: سینه مرغ را از درازا ببرید. نشاسته را با ۳ قاشق آب سرد در لیوان باز کنید. سفیده تخم‌مرغها را خوب بزنید و نشاسته و نمک و فلفل هم به آن اضافه کنید. قدری روغن در تابه کوچک داغ کنید. تکه‌های مرغ را پس از زدن در نشاسته در روغن سرخ کنید. و آن را در کوبیده بادام زمینی بغلتانید و روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که چربی آن کشیده شود. آن را در دیس چیده دور آن ورقه لبو و حلقهٔ تخم‌مرغ و لیموترش بگذارید.

مرغ پری رخ

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	آب‌لیمو	نصف استکان
هویج ریز شده	۱ فنجان	سیر خرد شده	۳ حبّه

جعفری ریز شده	۲ قاشق	سویاسس	دو قاشق
پیازچه ریز شده	۳ عدد	روغن	دو قاشق
نشاسته	۲ قاشق	آرد نان خشک	۳ قاشق

طرز تهیه: چربی و پوست مرغ را گرفته خرد کنید. بعد از شستن آن را خشک کنید و در قدری روغن سرخ کنید. بعددر ظرف نسوز بچینید. سیر و هویج و پیازچه را هم در همان ظرف مرغ قدری سرخ کنید. نشاسته را پس از حل کردن در آب سرد با سویاسس و آب‌لیمو مخلوط کنید. سبزیها را روی مرغ بپاشید و نشاسته را به آن اضافه کنید. آرد نان خشک هم رویش بریزید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید.

مرغ بِنی Benee

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	بیکن پادر	نصف قاشق چایخوری
روغن	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
آرد	۱ پیمانه	تخم‌مرغ	۲ عدد
شیر	نصف پیمانه		

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن و خرد کردن روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. خمیر را دو ساعت قبل درست کرده در یخچال بگذارید. خمیر را با شیر و آرد و تخم مرغ و فلفل درست کنید. مرغ را در این خمیر فرو ببرید و با انبر غذا در روغن داغ سرخ کنید. مثل مایه ماست است. بعد در ظرف بچینید و دور آن کدوی ورقه شده، نخود آب‌پز و چند برگ نعناع بگذارید. این خمیر برای سرخ کردن گوشت و ماهی مصرف می‌شود.

مرغ پاپریکا

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	پوست لیموی رنده‌شده	نصف قاشق
پاپریکا	۲ قاشق	آب‌لیمو	نصف لیوان
مرزه	یک پر	پیاز کوچک	۱ عدد
سیر	۴ حبه	کره	۱ قاشق

طرز تهیه: مرغ را خرد کرده بشویید و پوست و چربی آن را بگیرید. آن را در ظرف نسوز بچینید. نصف پیاز خرد شده و سیر خرد شده و رنده پوست لیمو و آب‌لیمو و نمک و فلفل و

گرد پاپریکا را روی آن بریزید. و پس از گذاشتن کره روی آن در فر ۳۵۰°F نیم ساعت بماند. اگر مایل باشید قدری گرد فلفل تند به آن بزنید.

مرغ با آب پرتقال

مواد لازم

مرغ	۱ عدد	گرد سیر	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
آب پرتقال	۱ لیوان	کره	۳ قاشق
آب‌لیمو	سه قاشق غذاخوری	سویاسس	۲ قاشق

طرز تهیه: مرغ را پس از گرفتن پوست و چربی خرد و خشک کنید که آب نداشته باشد. آن را در کره سرخ کنید. بعد دوباره در تابه بچینید. آب پرتقال، آب‌لیمو و ۲ قاشق سویاسس روی مرغ بریزید و در آن را ببندید و با حرارت ملایم بپزید.

جوجه کباب

مواد لازم

مرغ جوان	۱ عدد	ماست	۲ قاشق غذاخوری
روغن	کمی	روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آب‌لیمو	نصف استکان	زعفران آب شده	کمی

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن و خرد کردن خشک کنید. در ظرفی ماست را بزنید و آب‌لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل و زعفران هم به آن بزنید. مرغ را در این مایه بگذارید و در آن را ببندید و شب آن را در یخچال بگذارید. روز بعد به سیخ بکشید و روی آتش کباب کنید. از آب آن با قلم مو روی مرغها بمالید. می‌توان این کباب را داخل فر هم درست کرد.

کیوسکی

مواد لازم

سینه مرغ	۴ عدد	روغن	به اندازه لازم
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد	آرد نان خشک	۳ قاشق غذاخوری
آب	۱ قاشق غذاخوری	کره	۲۰۰ گرم

طرز تهیه: برای هر نفر نصف سینه مرغ لازم است. بالها را طوری جدا کنید که گوشه بال بماند. سینه را لای ورقه کاغذ روغنی بگذارید و با تخماق روی آن آهسته بزنید تا باز شود.

بعد نمک و فلفل و گرد سیر و قدری جعفری خرد شده و یک تکه کره لای سینه بگذارید و آن را لوله کنید. زرده تخم مرغ را با آب مخلوط کرده مرغ را در این زرده و در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید و دور آن اسفناج و پوره سیب‌زمینی بگذارید.

بوقلمون سخنگو

مواد لازم

گوشت پخته بوقلمون	۷۵۰ گرم	سیر	۳ حبه
گوشت گوساله	۳۰۰ گرم	قارچ ورقه شده	۱ پیمانه
گشنیز	۱ دسته	تخم‌مرغ پخته ورقه شده	۳ عدد
پیازچه	چند عدد	مرزه و ریحان	کمی
پیاز	۲ عدد	روغن	سه قاشق

طرز تهیه: گوشت گوساله چرخ کرده را در ۲ عدد پیاز سرخ کنید و سیر روی آن بریزید. یک کاغذ روغنی بزرگ را چرب کنید اول گوشت پخته بوقلمون را به صورت چهار گوش روی کاغذ بریزید. قدری نمک و فلفل و مرزه بزنید. نصف گوشت گوساله سرخ شده را روی بوقلمون بریزید. قدری گشنیز و ترخون در آن بریزید و فشار دهید. یک ردیف قارچ سرخ شده به آن اضافه کنید و ادویه بزنید دوباره گوشت بوقلمون و بقیه مواد را به ترتیب قبل بریزید. کاغذ را ببندید و خوب فشار دهید. روغن را داغ کنید و این مایه را در تابه بریزید وقتی سرخ شد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود و بعد با کارد ببرید و در دیس بچینید و با خردل و سس تارتار میل کنید.

بوقلمون در فر

طرز تهیه: بوقلمون را تمیز بشویید. با دست مقداری نمک به همه جای آن و داخل شکم بمالید. چند ساقهٔ کرفس، چند تا پیاز کوچک، چند تکه سیر و چند ساقه هویج، داخل شکم بوقلمون بگذارید. بوقلمون را در یک ظرف گود بگذارید و روی آن را با قلم مو چرب کنید. یک تکّه کاغذ فویل روی آن بگذارید که نسوزد. آن را سه ساعت در فر ۴۰۰°F بگذارید هر نیم ساعت در فر را باز کنید، آب آن را روی بوقلمون بدهید تا پخته شود. برای تزیین آن از اسفناج سرخ شده، براکلی، سیب‌زمینی و آلو استفاده کنید. چند سیب زمینی پخته را نصف کرده پهلوی بوقلمون بگذارید.

مرغ با ژله

مواد لازم

سینه مرغ پخته	۱ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق
سفیده تخم مرغ	۳ عدد	کارامل	۱ قاشق
ژلاتین	۲ بسته	قارچ	۲ قاشق
سبزی خرد شده خشک	قدری	هویج	۲ قاشق
زیتون	چند عدد		

طرز تهیه: مرغ را جداگانه بپزید. کف قالب راکمی چرب کنید. روی آن سبزی خرد شده، هویج، زیتون، قارچ، و قدری گوشت مرغ خرد شده بریزید. ژلاتین را حاضر کنید، قدری ژلاتین روی مرغ بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. دوباره دور قالب را با سبزیها تزیین کنید. مرغ را وسط ظرف بگذارید، دوباره قدری ژلاتین روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. سفیده تخم‌مرغ را خوب زده با کارامل و ژلاتین لابلای مرغ بریزید. بقیه مرغ و سبزی و ژلاتین را در آن بریزید و در یخچال بگذارید. اگر غذا در کاسه بلور است با همان ظرف سر سفره ببرید والا ظرف رادر یک سینی برگردانید و دورش را با میوه و سبزی تزئین کنید.

مرغابی یا غاز با پرتقال و نارنگی

مواد لازم

مرغابی بزرگ	۱ عدد	شیر	نصف فنجان
نارنگی	۴ عدد	خلال پرتقال	دو قاشق غذاخوری
برگ بو	۴ عدد	کرفس و مرزه	کمی
پیاز بزرگ	۲ عدد	ترخون و زرشک	کمی
آرد	۱ قاشق غذاخوری	برنج	به اندازهٔ لازم
مغز پسته و بادام	نصف فنجان	کشمش	نصف فنجان

طرز تهیه: مرغابی را تمیز کرده با ۱ پیاز، برگ بو، چند عدد سیر خرد شده، قدری ترخون، کمی مرزه، دو ساقهٔ کرفس، یک ساقهٔ هویج، و دو لیوان آب بپزید. پیاز دیگر را در دو قاشق روغن سرخ کنید و سیر ریز شده، برنج، خلال پرتقال، خلال بادام و پسته را روی آن بریزید. از آب مرغابی قدری روی برنج بریزید تا بپزد. پوست پرتقال را باید خلال کرده بجوشانید و صاف کنید. زرشک را روی برنج بریزید تاکمی پخته شود. قدری که پخت از روی آتش بردارید. از مایه برنج و زرشک، بادام، پسته و زرشک در شکم مرغابی بگذارید و در آن را

ببندید. از آب پرتقال و نارنگی و آب خودش مرتب روی آن بدهید تا خشک نشود. وقتی مرغابی پخته شد آن را در دیس بگذارید و خلال بادام و مغز نارنگی در آن بگذارید. غاز را هم به همین طریق بپزید.

مرغابی وحشی یا قرقاول

طرز تهیه: گوشت را تمیز کنید. نمک و سیر داخل شکم و همه جای آن بمالید. چند عدد پیاز کوچک و سیب‌زمینی خرد شده و خلال پرتقال و یک تکه کرفس و هویج و برگ‌بو داخل شکم آن بگذارید و با قلم‌مو روی آن را چرب کنید و در فر ۳۵۰°F بگذارید و هر ۱۰ دقیقه از آب آن روی سینه‌اش بدهید تا پخته شود. آب مرغابی را با دو قاشق آرد مخلوط کنید و روی چراغ هم بزنید. دو قاشق آب‌لیمو و دو قاشق خامه روی آن بریزید و یک سس غلیظ درست کنید. دور دیس را با مغز نارنگی و مربای بالنگ و سیب‌زمینی بزرگ سرخ شده تزیین کنید.

ماهی

گوشت ماهی سرشار از ویتامین و پروتئین است و لازم است در هفته یکی دوبار خورده شود. در خرید ماهی باید دقت کرد که چشم آن براق و داخل گوشها قرمز باشد و گوشت آن سفت باشد و بوی زننده ندهد.

ماهیها انواع فراوانی دارند و اغلب آنها خوراکی و قابل استفاده است. در این قسمت ما تنها به ذکر چند نوع از این ماهیها و غذاهای مربوط به آنها اکتفا می‌کنیم.

ماهی یخ‌زده مصرف زیادی دارد بنابراین باید آن را بیرون گذاشت تا یخ آن باز شود. برای باز شدن یخ ماهی نباید آن را در آب داغ انداخت. فلس ماهی را با کارد مخصوص باید کند و شکم ماهی را چاک داد. پس از خالی کردن و شستن باید تمام بدن ماهی را نمک زد. در وقت پختن چند تکه سیر و پیاز و یک تکه کرفس، ۱ برگ بو داخل شکم ماهی بگذارید. طریقه دیگر تمیز کردن و جدا کردن فلسها این است که ماهی را چند دقیقه در فر داغ بگذارید، بعد بیرون بیاورید و پوست آن را جدا کنید. برای رفع بوی ماهی بعد از تمیز کردن قدری آب‌لیمو و نمک به دستها بمالید.

ماهی سفید یا آزاد

مواد لازم

ماهی	۱ عدد	کره	به اندازه لازم
آب‌لیمو	۳قاشق	پیاز	۱ عدد
نمک	۱ قاشق	سیر	چند حبه

طرز تهیه: ماهی را پس از شستن چند دقیقه در فر بگذارید که پوست آن زود کنده شود. سپس آن را از فر خارج کرده با کارد تیز از زیر گوش ماهی به طرف پایین با کارد زیر پوست انداخته جدا کنید. با قیچی پره‌ها را ببرید. بعد شکم ماهی را چاک بدهید و تمیز کنید و پس از شستن کمی نمک و آب‌لیمو به تمام ماهی بمالید. یک پیاز خرد شده و چند تکه سیر در شکم ماهی بگذارید. پس از اینکه ماهی ۱۰ دقیقه در فر ماند آن را در کاغذ فویل بگذارید و قدری کره آب شده و آب‌لیمو با قلم مو روی آن بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه با حرارت ۳۵۰°F بپزد، اگر فر از بالا حرارت می‌گیرد اول از زیر حرارت بدهید و بعد روی ماهی را از بالا در حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت بدهید. بعد از سرد شدن روی آن را با مایونز بپوشانید. با هویج نازک و خیارشور و زیتون تزیین کنید. یک دانه زیتون در چشم و قدری جعفری در دهان ماهی بگذارید. یا اینکه سس کاری با بادام زمینی روی آن بدهید یا ماهی را به تکه‌های کوچک ببرید و در تخم‌مرغ و آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید. یا در تابه گذاشته زرده تخم‌مرغ و ۴ قاشق خامه، نمک و فلفل و قدری زعفران ساییده روی آن بدهید و با یک قاشق آرد مخلوط کنید. بعد از سرخ شدن، ماهیها را در تابه بگذارید تا با همان سس دوباره چند دقیقه بپزد.

ماهی سفید با سس

طرز تهیه: ماهی را پس از تمیز کردن و شستن روی کاغذ بگذارید که آب آن برود. داخل و روی ماهی را نمک و آب‌لیمو بزنید و داخل سینی گودی در کاغذ فویل بگذارید. چند برگ بو و چند ساقهٔ کرفس و چند تکه هویج با جعفری کنار ماهی بچینید و روی آن را نمک و فلفل بزنید. چند تکه سیر و پیاز کنار آن گذاشته یک پیمانه شیر بریزید و در فر ۳۵۰°F مدت ۲۰ دقیقه بپزید. بعد از سرد شدن سس رمولارد که با مایونز و خیارشور ریز و هویج ریز و زیتون مخلوط کرده‌اید روی ماهی بدهید. زیتون را برای تازگی در قدری آب جوش بیندازید بعد کمی آب‌لیمو و روغن زیتون به آن بزنید. یا پوره سیب‌زمینی درست کنید و با قیف شیرینی پزی روی ماهی را تزیین کنید.

ماهی قزل‌آلا

طرز تهیه: ماهی قشنگی است که روی پوست آن خال قرمز یا سفید دارد. شکم ماهی را کم پاره کرده تمیز و خشک کنید و در آرد بزنید و در روغن سرخ کنید. دو لیموترش را نصف و دالبُر کنید و سر و ته آن را بگیرید. یک مشت خلال بادام را در کمی روغن سرخ کنید. وقتی ماهیها را در دیس گذاشتید روی آن خلال بادام بپاشید و قدری آب‌لیموی تازه بزنید. کمی جعفری را در روغن سرخ کرده کنار آن بریزید و دو لیمو را اطراف ظرف بگذارید.

ماهی سفید درسته با رب انار

طرز تهیه: در قدیم داخل شکم ماهی را تمیز می‌کردند و گردوی چرخ شده و قدری هویج با قدری برنج پخته و نمک و فلفل و رب انار مخلوط می‌کردند و در شکم ماهی می‌گذاشتند و آن را با سوزن و نخ می‌دوختند و به دکان نانوایی سنگکی می‌فرستادند تا روی شنهای داغ پخته شود. این ماهی بسیار لذیذ می‌شد.

ماهی سرخو

طرز تهیه: این ماهی از ماهیهای خلیج فارس است که صورتی رنگ و پهن است. شکم آن را تمیز کنید. نمک و آب‌لیمو روی ماهی و در شکم آن بزنید و در سینی فر بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه می‌توانید آن را با سس ماهی میل کنید.

ماهی دودی

طرز تهیه: فلس ماهی را گرفته آن‌را در آب بیندازید و دوبار آب را عوض کنید. بعد از این کار، ماهی را روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. آن را در آرد زده سرخ کنید و دور آن جعفری و نارنج بگذارید. یا فلس آن را گرفته و به صورت کامل در فر بگذارید تا ۲۰ دقیقه در حرارت $250^\circ F$ بماند. پس از آنکه از فر درآوردید آن را با سبزی تزیین کنید.

ماهی رِدِاسناپر RED SNAPPER

طرز تهیه: این ماهی شبیه ماهی سفید است. آن را تکه کرده در قدری آب‌لیمو و پیاز خرد شده و پوست رنده شدهٔ لیمو ترش یک شب بخوابانید. روز بعد آن را روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. بعد در آرد زده در روغن سرخ کنید. و دور آن حلقه لیمو که در جعفری خرد شده غلتانده‌اید بچینید. با ماهی می‌توان کوکو، سوپ، گراتن، سوفله و تاس‌کباب درست کرد.

کباب ماهی

طرز تهیه: پوست و تیغ ماهی را بگیرید قدری در پیاز و آب‌لیمو بخوابانید بعد به سیخ بکشید و روی زغال سرخ کنید.

بخش نهم

انواع غذا با تخم‌مرغ

طریقه پختن تخم‌مرغ

تخم‌مرغ را در قابلمه گذاشته قدری آب و نمک و ۱ قاشق سرکه روی آن بریزید و آن را با حرارت ملایم بپزید. چون اگر از اول با حرارت زیاد بپزید ترک می‌خورد. بعد از داغ شدن تخم‌مرغ حرارت را زیاد کنید. برای پختن تخم‌مرغ ۱۵ دقیقه کافی است. بعد از این مدت تخم‌مرغ را بلافاصله در آب سرد بگذارید که پوست آن راحت کنده شود.

تخم‌مرغ عسلی

طرز تهیه: در آب جوش آمده قدری سرکه و نمک بزنید و تخم‌مرغ را در آن بیندازید. پس از ۴ دقیقه آماده است.

تخم‌مرغ پوشت یا چینی

طرز تهیه: آب را جوش آورده قدری نمک بریزید. تخم‌مرغ را در استکان بشکنید و با دقت داخل آب جوش بیندازید. بعد با کفگیر در آورید و آن را روی تست که کره مالیده شده بگذارید و دور تخم‌مرغ را با کارد ببرید.

بقچه تخم‌مرغ

طرز تهیه: نانهای کوچک سفید را گرفته با کارد سر آن را بردارید و داخل آن را خالی کنید. در هر کدام یک تخم‌مرغ بشکنید و یک تکه کره کوچک به آن اضافه کنید. نانها را در سینی

قرار داده در فر بگذارید تا تخم‌مرغ خودش را بگیرد. آن را دربیاورید و در دیس بگذارید و دیس را با جعفری و گوجه‌فرنگی خرد شده تزیین کنید.

املت ماهی

مواد لازم

روغن	۳ قاشق	ماهی خرد شده	یک و نیم فنجان
تخم‌مرغ	۲ عدد	آب	۱ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه لازم	آرد	نصف قاشق
دارچین	کمی	جعفری خرد شده	۱ قاشق

طرز تهیه: ماهی را خرد کرده، تیغهای آن را بگیرید. تخم‌مرغ را با آب و آرد و نمک و فلفل و کمی دارچین خوب بزنید و در روغن داغ بریزید و با حرارت ملایم بپزید. وقتی خودش را گرفت ماهی خرد شده و جعفری را روی آن بریزید. وقتی سرخ شد برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود.

املت موز

طرز تهیه: ۲ عدد تخم‌مرغ را بزنید و به آن ۱ قاشق آب و نصف قاشق آرد و نمک و فلفل بزنید و در روغن داغ بریزید، قدری که گرفت موز خرد شده را در آن بریزید. بعد از سرخ شدن یک طرف آن را برگردانید و اگر مایل باشید قدری شکر روی آن بریزید.

املت ماکارونی

طرز تهیه: ماکارونی پخته را با دو قاشق شیر و ۳ عدد تخم‌مرغ بزنید، قدری پاپریکا و جعفری خرد شده به آن بزنید و مانند املت موز بپزید.

املت گوشت یا زبان

طرز تهیه: مانند سایر املت‌هاست. گوشت ورقه شده یا زبان روی تخم‌مرغ بریزید و قدری پاپریکا و ۱ قاشق سویاسس به آن اضافه کنید. مایه را برگردانید تا هر دو طرف آن پخته شود.

املت مخلوط

مواد لازم

تخم‌مرغ	۵ عدد	فلفل سبز کوچک	۱ قاشق
پیاز	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ قاشق
گوجه‌فرنگی	۳ عدد	روغن	۵ قاشق غذاخوری
جعفری ریز	۱ قاشق	نمک و فلفل و دارچین	به اندازه لازم
سیب‌زمینی ورقه شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: ۱ پیاز را با دو قاشق روغن سرخ کنید، سیب‌زمینی را ورقه‌ورقه کنید. گوجه را در آب جوش انداخته پوست و تخم آن را بگیرید. بعد از سرخ شدن پیاز سیب‌زمینی‌ها را در آن بریزید و سرخ کنید. سپس گوجه خرد شده را هم بریزید. یک قاشق آب‌لیمو و نمک و فلفل به آن اضافه کنید تا آب گوجه تمام شود. در تابه بزرگتر سه قاشق روغن بریزید. تخم‌مرغها را با نمک و فلفل و آب و آرد مخلوط کنید و در روغن داغ بریزید. وقتی خودش را گرفت گوجه و پیاز و سیب‌زمینی و جعفری و فلفل را روی آن بریزید و آن را برگردانید.

تخم‌مرغ توپر

مواد لازم

تخم‌مرغ	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پنیر رنده شده	۲ قاشق	جعفری خرد شده	۱ قاشق مرباخوری
سس گوجه	۱ قاشق		

طرز تهیه: تخم‌مرغها را آب پز کنید تا سفت شود. پوست آن را بکنید و آن را از درازا نصف کنید. زردهٔ تخم‌مرغ را جدا کرده در یک بشقاب بریزید و با چنگال خرد کنید. نمک و فلفل و جعفری و پنیر و رب‌گوجه را روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید تا مثل خمیر شود. داخل سفیده تخم‌مرغها را پر کنید. در بشقاب قدری جعفری بگذارید و تخم‌مرغها را روی آن بچینید و روی هر کدام یک حلقه زیتون یا تربچه بگذارید.

مرغانه تخم‌مرغ

مواد لازم

تخم‌مرغ	۶ عدد	دارچین	کمی
خرما	۲۰۰ گرم	نمک و فلفل	به اندازه لازم
آرد	۱ قاشق	روغن	۳ قاشق غذاخوری
خلال هویج	کمی (که شیرین باشد)		

طرز تهیه: تخم‌مرغها را با نمک و فلفل و آرد و آب و دارچین خوب بزنید. هسته خرما را درآورده و خرد کنید. ۳ قاشق روغن داغ کرده تخم‌مرغها را در آن بریزید بعد از سفت شدن خرما و هویج را در آن بریزید و آن را لوله کنید و بعد ببرید.

تخم‌مرغ نیمرو

طرز تهیه: دو قاشق روغن را داغ کرده تخم‌مرغها را دانه دانه در آن بشکنید و با حرارت ملایم بپزید. در ظرف را بگذارید که روی تخم‌مرغ هم پخته شود. می‌توانید نمک و فلفل هم روی آن بزنید والا کنار بشقاب بگذارید.

این تخم‌مرغ را با اسفناج، لوبیا، بادنجان، یا سبزی می‌توان درست کرد.

املت قارچ

مواد لازم

قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	آرد	۱ قاشق
تخم‌مرغ	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز داغ	۱ قاشق	روغن	۳ قاشق

طرز تهیه: قارچ را پس از شستن ورقه ورقه کنید و آن را با پیاز سرخ کنید. روغن را داغ کنید. تخم‌مرغ و آرد و شیر و پیاز داغ را مخلوط کرده در تابه بریزید. وقتی کمی سفت شد قارچ پیاز داغ را روی آن بریزید و نمک و فلفل بزنید و آن را برگردانید تا هر دو طرف پخته شود.

املت سیب

مواد لازم

تخم‌مرغ	۳ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
شیر	۲ قاشق	فلفل	کمی
خاکه قند	۲ قاشق	کره یا روغن	۲ قاشق
سیب ورقه شده	۱ پیمانه	آرد	نصف قاشق

طرز تهیه: تخم‌مرغها را با شیر و آرد زده در روغن داغ می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌پزیم. تخم‌مرغ که سرخ شده سیب ورقه شده و دارچین و خاکه قند را روی آن می‌ریزیم و برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. در ظرف را چند دقیقه می‌گذاریم تا سیب پخته شود.

املت لوبیا چیتی

مواد لازم

تخم‌مرغ	۳ عدد	روغن	۲ قاشق
لوبیا پخته	۱ پیمانه	شیر	۲ قاشق
پنیر رنده شده	۱ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: روغن را داغ کنید. تخم‌مرغها را شیر و نمک و فلفل و آرد بزنید. آن را در تابه بریزید وقتی کمی سفت شد لوبیا چیتی و پنیر را در آن بریزید و دولا کنید.

املت گوجه فرنگی

طرز تهیه: مانند سایر املت‌هاست. دو عدد گوجه‌فرنگی تخم و پوست گرفته را روی تخم‌مرغ بریزید. فلفل زیاد و نمک بزنید و دولا کنید.

املت سبزی

طرز تهیه: مانند املت لوبیاست و به جای لوبیا $\frac{1}{4}$ پیمانه ترخون و ریحان و جعفری ساطوری شده را روی تخم‌مرغ بریزید و آن را برگردانید تا طرف دیگر هم پخته شود.

خاگینه

مواد لازم

تخم‌مرغ	۶ عدد	خاکه قند	۲ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۲ قاشق	روغن	۴ قاشق غذاخوری
زعفران ساییده آب شده	نصف استکان		

طرز تهیه: تخم‌مرغها را در کاسه شکسته با آرد و زعفران و خاکه قند خوب مخلوط کنید. روغن را داغ کنید. تخم‌مرغها را با یک دست در تابه بریزید و با دست دیگر با قاشق یا چنگال هم بزنید که نچسبد. با حرارت ملایم بپزید، وقتی حاضر شد سر سفره ببرید.

املت پیازچه و جعفری

مواد لازم

تخم‌مرغ	۴ عدد	گرد سیر	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
جعفری ساطوری	۲ قاشق	زردچوبه و نمک	کم

نمک‌وفلفل و دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	پیازچه خرد شده	۵ عدد
روغن	۲ قاشق		

طرز تهیه: روغن را داغ کرده تخم‌مرغها را با یک قاشق آب و آرد خوب بزنید. آن را در روغن بریزید. وقتی خودش را گرفت پیازچه خرد شده، جعفری، نمک و فلفل و دارچین را روی آن بریزید. آن را برگردانید تا طرف دیگر هم بپزد.

املت لوبیا سبز

طرز تهیه: مانند املت پیازچه است. لوبیا سبز خرد شده را با جعفری و فلفل زیاد به تخم‌مرغ زده اضافه کنید.

خاگینهٔ هویج و فلفل سبز

مواد لازم

هویج خلال شده	نصف دانه	پیاز داغ	۲ قاشق
فلفل سبز	نصف دانه	روغن	۳ قاشق
تخم‌مرغ	۴ عدد	گرد سیر	نصف قاشق

طرز تهیه: فلفل سبز و هویج را قدری جوشانده صاف و خرد کنید. هویج را خلال کنید. روغن را داغ کنید. اگر تابه تفلون است کمتر روغن بریزید. تخم‌مرغها را پس از زدن در تابه بریزید بعد از اینکه مقداری پخته شد خلال هویج، پیاز داغ، فلفل سبز، نمک، فلفل، کمی دارچین و گرد سیر را مخلوط کنید و روی تخم‌مرغ بریزید و آن را لوله کنید.

خاگینهٔ گوجه فرنگی

مواد لازم

تخم‌مرغ	۴ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
گوجه‌فرنگی	۳ عدد	گرد سیر	به اندازه
سیب‌زمینی خلال‌شده و سرخ شده	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
گشنیز	۱ قاشق	پیاز سرخ شده	۲ قاشق

طرز تهیه: پوست و تخم گوجه‌فرنگی را بگیرید. سیب‌زمینی را خلال و سرخ کنید. پیاز را سرخ کنید و گشنیز را ساطوری کنید. روغن را داغ کنید. تخم‌مرغ را با یک قاشق آب و یک

قاشق آرد خوب بزنید. کمی گرد سیر و دارچین به آن اضافه کنید و در تابه بریزید. بعد از کمی سرخ شدن گوجه و سیب و هویج و پیاز و گشنیز را روی آن بریزید. بعد از یکی دو دقیقه آن را لوله کنید.

خاگینهٔ بادنجان

مواد لازم

نمک و فلفل	به اندازه	ریحان خرد شده	۳ قاشق
بادنجان کوچک	۴ عدد	آرد	۱ قاشق
تخم‌مرغ	۵ عدد	پیاز داغ	۲ قاشق

طرز تهیه: بادنجانها را پس از پوست کندن و حلقه حلقه کردن سرخ کنید. پیاز را روی آن بریزید تا سرخ شود. تخم‌مرغها را با آرد و نمک و فلفل و ریحان و گرد سیر و دارچین خوب بزنید و مایه را روی بادنجانها بریزید. چند دقیقه در آن را بگذارید و بعد لوله کنید.

بخش دهم

خوراکهای گیاهی

قلیه بادنجان

مواد لازم

بادنجان متوسط	۸ عدد	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	سیر	۲ حبه
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: پس از درست‌کردن پیاز داغ بادنجانهای پوست کنده و خرد شده را در آن بریزید و سرخ کنید. زردچوبه و سیر را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل هم بزنید. یک لیوان آب در آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید وقتی آبش تمام شد با یک لیوان مخلوط کنید و رویش گردوی کوبیده بریزید.

قلیه اسفناج

مواد لازم

اسفناج	۲ کیلو	سیر	۳ حبه
لوبیا چشم بلبلی	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
شبت تازه خرد شده	۱ قاشق		

طرز تهیه: اسفناج را بشویید آب آن که رفت در قابلمه ریخته، بپزید. لوبیا را که شب خیس کرده‌اید بپزید و کمی بکوبید و آن را با سیر و نمک و فلفل و شبت مخلوط کنید. ماست

در آن بزنید و رویش را با لوبیا تزیین کنید.

یتیمچه بادنجان

مواد لازم

بادنجان متوسط	۱۰ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	۳ قاشق
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری	سیر	۳ حبه
دارچین	کمی		

طرز تهیه: پیاز را خرد کنید سرخ که شد زردچوبه و سیر بزنید. بادنجانها را به اندازه بند انگشت خرد کنید و در پیاز داغ بریزید. نمک و فلفل و یک قاشق رب هم به آن بزنید و پس از ریختن در حدود ۲ لیوان آب بگذارید بپزد.

بورانی اسفناج

مواد لازم

اسفناج	۲ کیلو	ماست سفت	۲ پیمانه
نعناع خشک	۱ قاشق مرباخوری	ماست سفت	۲ پیمانه
گلپر	کمی		

طرز تهیه: اسفناج را پس از شستن در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بپزید. وقتی آب آن تمام شد ساطوری کنید. نمک و فلفل و نعناع و گلپر و ماست را به آن مخلوط کنید و رویش را با ماست تزیین کنید.

بورانی خیار

مواد لازم

خیار متوسط	۴ دانه	آویشن	کمی
نمک و فلفل	به اندازه لازم	ماست سفت	به اندازه
نعناع خشک	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: خیار را پس از پوست کندن رندهٔ درشت بکنید و کمی نمک بزنید. بعد آب آن را خالی کنید. فلفل و نعناع و آویشن بزنید و با ماست مخلوط کنید. می توانید روی آن را با خیار تزیین کنید.

بورانی بادنجان

مواد لازم

بادنجان متوسط	۸ عدد	ماست کیسه‌ای	۲ پیمانه
نمک و فلفل	به اندازه لازم	سیر رنده شده	۲ حبه

طرز تهیه: بادنجانها را پس از شستن و خشک کردن در فر بگذارید تا پخته شود. سرد که شد پوست آن را بکنید و ساطوری کنید و پس از ریختن ماست، نمک، فلفل و سیر رنده شده در آن و مخلوط کردن، میل کنید.

بورانی کدو سبز

طرز تهیه: کدو را پس از پوست کندن و خرد کردن با دو قاشق آب با بخار بپزید. آب آن که تمام شد آن را بکوبید و با گرد سیر و نمک و فلفل و ماست مخلوط کنید. آن را با نعناع خشک و تربچه تزیین کنید.

بورانی کنگر

مواد لازم

کنگر	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
ماست کیسه‌ای	به اندازه لازم	پوست پرتقال	کمی
نعناع خشک	به اندازه لازم		

طرز تهیه: کنگر را پس از تمیز کردن و شستن با یک قطعه پوست پرتقال با بخار بپزید بعد با ماست مخلوط کرده روی آن قدری نعناع خشک بریزید.

بورانی کرفس

طرز تهیه: چند ساقهٔ کرفس را ریز خرد کنید و قدری از برگهای سبز آن را با ماست کیسه‌ای و نمک و فلفل و گرد سیر مخلوط کنید و روی آن گردوی کوبیده بریزید.

بورانی اسفناج و سیب‌زمینی

مواد لازم

اسفناج	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیب‌زمینی پخته	۲ عدد	ماست کیسه‌ای	۱ پیمانه
گرد سیر	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: اسفناج را مانند بورانی بپزید و ساطوری کنید و آن را با ماست و نمک و فلفل و گرد سیر و سیب‌زمینی رنده شده مخلوط کنید و روی آن را با ماست تزیین کنید. می‌توان قدری فلفل سبز ریز به آن اضافه کنید.

قلیه کدو تنبل یا کدو حلوایی با عدس

مواد لازم

کدو	۲ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
عدس	نصف قاشق	گرد سیر	کمی
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. کدو را پوست کنده به قطعات کوچک ببرید. پیاز که سرخ شد کدو و عدس را در آن بریزید. نمک و فلفل و یک پیمانه آب هم بریزید. گاهی هم بزنید تا ته نگیرد. این غذای زمستانی است و برای سرماخوردگی خوب است.

نرگسی اسفناج یا گل در چمن

مواد لازم

اسفناج	۳ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز بزرگ	۱ عدد	نعناع خشک	۱ قاشق
روغن	۲ قاشق غذاخوری	تخم‌مرغ	۳ عدد

طرز تهیه: اسفناج را پس از شستن بپزید. وقتی آب آن بخار شد پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. اسفناج را پس از ساطوری کردن روی آن بریزید که با پیاز سرخ شود. نمک، فلفل و نعناع خشک را به آن بزنید. آن را در دیس ریخته روی آن را صاف کنید. تخم‌مرغ را نیمرو کنید و روی آن بریزید و با برنج میل کنید.

بورانی لبو

طرز تهیه: چغندر یا لبو را با بخار پخته پوست آن را بکنید و ریز خرد یا رنده کنید. آن را با نمک و فلفل و قدری نعناع خشک و گلپر و ماست کیسه‌ای مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند که رنگ بیندازد. روی آن را ماست ساده بزنید.

کوبه نادا

مواد لازم

کرفس خرد شده	۲ پیمانه	کنجد بو داده	۱ قاشق غذاخوری
بادنجان متوسط	۲ عدد	سیر	۳ حبه
پیاز بزرگ	۱ عدد	مرزه	۱ قاشق مرباخوری
فلفل و سیر خرد شده	به اندازه لازم	آب‌لیمو	۱ استکان
رب	۲ قاشق	تخم‌مرغ	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۴ عدد	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده خرد کنید و حدود یک دقیقه در آب جوش بیندازید. پیاز را در روغن زیتون سرخ کنید، سیر و رب را به آن اضافه کنید. بعد بادنجانها و کرفس را در آن بریزید و گوجه‌فرنگی بی‌تخم را به آن اضافه کنید. یک استکان آب‌لیمو، مرزه، و نمک و فلفل در آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا آب آن کشیده شود. غذا را در ظرف بکشید و روی آن یک تخم‌مرغ رنده شده با کنجد بریزید.

بامیه با پنیر

مواد لازم

بامیه	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
تخم‌مرغ	۱ عدد	روغن	۴ قاشق غذاخوری
پنیر رنده شده	۱ فنجان		

طرز تهیه: پس از شستن و گرفتن دم بامیه‌ها بگذارید بامیه‌ها خشک شود. تخم‌مرغ را بشکنید و به آن نمک و فلفل بزنید و بامیه‌ها را در آن بریزید تا ۵ دقیقه بماند. بعد در پنیر بغلتانید و در روغن سرخ کنید. آن را روی کاغذ بگذارید تا روغن آن برود.

بادنجان آب پز با پنیر هلندی

مواد لازم

بادنجان دلمه‌ای	۳ عدد	رب	۲ قاشق

طرز تهیه: بادنجانها را پس از پوست کندن درسته در آب جوش بیندازید تا چند جوش بزنند. آب آن که رفت خشک کرده از درازا نصف کنید. وسط آن را خالی کنید. مغز بادنجانها را

با سس گوجه و رنده پنیر و ۱ قاشق آب‌لیمو و نمک و فلفل و کمی مرزه و دو قاشق ذرت پخته و کمی فلفل سبز مخلوط کنید و در سینی فر بگذارید و پنیر رنده شده را روی آن بریزید. ۱۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F می‌پزد.

طریقهٔ دیگر

طرز تهیه: مغز بادنجانها را درآورده با ۱ پیمانه قارچ سرخ شده و قدری نخود سبز بپزید و مخلوط کنید. مواد پخته شده را در بادنجانها بریزید روی آن رنده پنیر و قدری کنجد بریزید.

کدوی سبز با سیب‌زمینی و پنیر

مواد لازم

کدوی سبز	۶ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق
سیب‌زمینی	۲ عدد	سیر	۲ حبه
نخود سبز	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
پنیر هلندی	۱۰۰ گرم	مغز تخم آفتابگردان	۲ قاشق
مرزه	کمی	روغن	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: کدوها را پس از پوست کندن ورقه کرده در کمی روغن سرخ کنید. سیب‌زمینی پخته را ورقه کنید و نخود سبز پخته و پنیر را رنده کنید. کف ظرف نسوز را چرب کنید. کدوها را بچینید. بعد سیب‌زمینی، نمک، فلفل، بقیه کدو، سیب‌زمینی، سیر رنده شده و پنیر را در آن بریزید و دو قاشق مغز تخم آفتابگردان را هم بریزید. یکربع در فر ۳۵۰°F بگذارید.

براکلی با پنیر

مواد لازم

براکلی خرد شده	۳ پیمانه	تخم‌مرغ	۲ عدد
جعفری	۱ فنجان	پنیر رنده شده	۴ قاشق
پیاز کوچک	۱ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق
سیر	۲ حبه	آویشن	نصف قاشق چایخوری
روغن	۲ قاشق		

طرز تهیه: پس از پیاز داغ سیر خرد شده و جعفری را به آن اضافه می‌کنیم. بعد براکلی را ریخته یک چرخ می‌دهیم و از روی آتش برمی‌داریم. ظرف نسوز را چرب می‌کنیم سبزیها را

ریخته تخم‌مرغ و نمک و فلفل و آویشن و آب‌لیمو را خوب می‌زنیم و روی سبزیها می‌ریزیم و ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰°F می‌گذاریم.

بادنجان بریان

طرز تهیه: ۷ عدد بادنجان متوسط را در فر بگذارید تنوری که شد بردارید. بعد از سرد شدن پوست آن را بکنید و ساطوری کنید. با دو ساقه پیاز ریز و نصف قاشق چایخوری نعناع خشک و کمی آویشن و سیر و نمک و فلفل و ماست کیسه‌ای مخلوط کنید و نوش جان بفرمایید.

کدو سبز با رب گوجه

مواد لازم

کدو سبز	۵ عدد	سیر	۲ حبه
رب	۱ قاشق	دارچین	کمی
آب‌لیمو	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کره	۱ قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: کدوها را پس از پوست کندن به صورت ورقه در بیاورید و در قابلمه بریزید. یک قاشق کره، ۲ قاشق آب‌لیمو، سیر، نمک و فلفل به آن بزنید. وقتی پخته شد از آب آن بردارید و با رب مخلوط کنید و در بشقاب بریزید. غذا را روی آن بکشید و کمی نعناع خشک روی آن بریزید.

کدوی آب پز با ماست و سیر

مواد لازم

کدوی متوسط	۵ عدد	گرد سیر	به اندازه لازم
ماست کیسه‌ای	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: کدو را پوست کنده با دو قاشق آب در قابلمه بریزید. وقتی پخته با چنگال له کنید. قدری گرد سیر و نمک و فلفل و ماست کیسه‌ای به آن بزنید و مخلوط کنید و در یخچال نگه‌دارید. هر وقت گرسنه شدید از آن استفاده کنید.

کدو سبز با گوجه فرنگی

مواد لازم

کدو سبز	۸ عدد	پیازچه	۲ عدد
گوجه‌فرنگی	۴ عدد	سیر	۱ حبه
رندهٔ پنیر هلندی	۱۰۰ گرم	آب‌لیمو	۲ قاشق
مرزه	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: کدو را پوست کنده از درازا ۴ قسمت کنید و ۳ دقیقه در آب جوش بیندازید و دربیاورید و روی کاغذ بگذارید تا آب آن برود. گوجه‌فرنگی را ورقه کنید و تخم آن را بگیرید. کف ظرف نسوز کوچک را چرب کنید و قدری پنیر رنده شده بریزید. یک ورقه کدو و یک ورقه گوجه بچینید. و لابلای آن پیازچه و مرزه بریزید. نمک و فلفل هم بزنید. روی آن آب‌لیمو بریزید و بقیه پنیر رنده شده را رویش بپاشید. آن را در فر ۳۵۰°F در حدود ۲۰ دقیقه بگذارید تا بپزد.

آندیو

مواد لازم

آندیو	۵ عدد	آب‌لیمو	۳ قاشق
پیاز بزرگ	۱ عدد	کره	۱ قاشق
سیب‌زمینی	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق	آرد نان	۲ قاشق
سیر	۲ حبه	ورقه لیمو	به اندازه

طرز تهیه: اندیو را چند دقیقه در آب جوش بیندازید و کمی نمک هم بزنید. آن را صاف کنید. سیب‌زمینی را پخته و پوست بکنید. پیاز را خردکرده در کره سرخ کنید. سیر و جعفری را روی آن بریزید و آب‌لیمو و نمک و فلفل هم بزنید. کف ظرف نسوز را چرب کنید و سیب‌زمینی را به صورت ورقه دربیاورید. یک ردیف سیب‌زمینی در ظرف بچینید و یک ردیف اندیو روی آن بچینید و روی آن قدری جعفری و کمی کره بگذارید. ورقه‌های لیمو ترش را هم در ظرف بچینید و روی آن آرد نان خشک بریزید. در فر ۳۵۰°F در حدود ۲۰ دقیقه بگذارید غذا حاضر است.

لوبیا سبز

مواد لازم

لوبیا سبز	۱ کیلو	پیاز بزرگ	۱ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده	۱ قاشق
گوجه	۲ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
سیر	۳ حبه		

طرز تهیه: لوبیا را پس از شستن و سروته گرفتن خرد کنید. پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. سیر را پس از خرد کردن در آن بریزید. لوبیا را ریخته سرخ کنید و گوجه‌فرنگی را ابتدا چهار قاچ کنید و سپس بعد از گرفتن و جدا کردن تخم گوجه آن را روی پیاز داغ بریزید و سرخ کنید. تخم و آب گوجه را هم به آن اضافه کنید. آب‌لیمو هم بزنید وقتی پخته شد و آن را در ظرف کشیدید جعفری خرد شده روی آن بپاشید و سر سفره ببرید.

لوبیا و سیب‌زمینی و بامیه

مواد لازم

لوبیا سبز	نیم کیلو	آب‌لیمو	۱ استکان
بامیه	نیم کیلو	روغن زیتون	۳ قاشق سوپ‌خوری
سیب‌زمینی	۲ عدد	مرزه	۱/۵ قاشق مرباخوری
رب‌گوجه‌فرنگی	۲ قاشق	دارچین	۱/۴ قاشق مرباخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد	پاپریکا	۱/۵ قاشق مرباخوری
سیر ریز شده	۲ حبه	زردچوبه	به اندازه

طرز تهیه: لوبیا را پس از تمیز کردن خرد می‌کنیم. دم بامیه را می‌گیریم. سیب‌زمینی را پخته و دراز می‌بریم. پیاز را در روغن سرخ کرده سیر را هم در آن می‌ریزیم. سرخ که شد لوبیا وبامیه را در آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم و نمک و فلفل و دارچین و پاپریکا و زردچوبه را به اندازه می‌زنیم و یک لیوان و نیم آب داغ رویش می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم پخته شود.

هویج با خامه

مواد لازم

هویج	نیم‌کیلو	نمک و فلفل	به اندازه لازم
خامه	۲ قاشق بزرگ	سیر	۲ حبه

شکر	۱ قاشق	آب‌لیمو	۱ استکان
کره	۲ قاشق	زرده تخم‌مرغ	۱ عدد

طرز تهیه: هویج را بعد از پوست کندن ورقه کرده در کره سرخ کنید. سیر ریز را هم در آن بریزید و بعد شکر و نمک و فلفل بزنید. یک استکان آب‌لیمو و ۲ استکان آب در آن بریزید و بگذارید بپزد. بعد از آنکه آب آن تمام شد زرده تخم‌مرغ را با خامه خوب بزنید و روی هویج بریزید.

تره فرنگی

مواد لازم

سرکه و نمک	به اندازه لازم	نان خشک	۲ قاشق
سس سفید	۱ پیمانه		

طرز تهیه: تره‌فرنگی را پس از شستن پوست و ریشه‌اش را بگیرید. آن را به صورت حلقه بریده کمی آب داغ و نمک و یک قاشق سرکه روی آن بریزید. بعد از پختن صاف کرده و در ظرف بچینید. کمی سس سفید روی آن بدهید و یک قاشق آرد نان خشک رویش بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.

کلم دلمه‌ای

مواد لازم

کلم کوچک	نیم کیلو	مایونز	به اندازهٔ لازم
خیارشور	۲ قاشق غذاخوری	ساقه نعناع	۱ عدد

طرز تهیه: کلم‌ها را شسته در کمی آب جوش با نمک و یک ساقه نعناع بجوشانید و صاف کنید و آن را با خیارشور و جعفری خرد شده و مایونز میل کنید.

آرتیشو

مواد لازم

آرتیشو	۴ عدد	خردل فرانسه	۱ قاشق مرباخوری
کاهو	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سرکه	۱ قاشق غذاخوری	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ۴ عدد آرتیشو را در آب جوش بیندازید. بعد از اینکه کمی پخته شد نمک بزنید و صاف کنید. در ظرفی کاهو بگذارید و آرتیشو را روی آن بچینید. در یک کاسه کوچک ۱ قاشق سرکه و ۱ قاشق خردل فرانسه و سه قاشق روغن زیتون را خوب مخلوط کنید و با کمی نمک و فلفل در ظرف دیگر بگذارید حالا می‌توانید نوک برگها را در سس فرو کرده میل کنید.

حبوبات

طرز تهیه: حبوبات اگر با سبزیهای مختلف مخلوط شود غذایی کامل و سرشار از ویتامین است و از مصرف بیش از حد گوشت قرمز هم جلوگیری می‌کند.

لوبیا سفید

مواد لازم

لوبیا سفید	۱ پیمانه	سیر	۱ حبه
پیاز	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
فلفل قرمز	۱ پیمانه	تاباسکو	چند قطره
ساقه کرفس	۳ عدد	روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
جعفری ریز شده	۱ قاشق		

طرز تهیه: قبلاً یادآور شدیم که بهتر است همه حبوبات را شب قبل در آب گرم خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید که نفخ آن گرفته شود. پیاز را خرد و در روغن سرخ کنید. سیر را هم به آن اضافه کنید. کرفس و لوبیای خرد شده را روی آن بریزید. فلفل قرمز و کمی دارچین هم به آن اضافه کنید. دو لیوان آب بریزید تا پخته شود. نمک و فلفل و آب‌لیمو و چند قطره تاباسکو در آن بزنید. وقتی در ظرف ریختید جعفری خرد شده روی آن بپاشید.

لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز

مواد لازم

لوبیا	۱ پیمانه	روغن	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۱ عدد	آب‌لیمو	نصف استکان
سیر	۳ حبه	نخود سبز	۱ فنجان
رب	۲ قاشق غذاخوری	دارچین	کمی

طرز تهیه: پیاز را سرخ کرده سیر و رب را در آن بریزید. لوبیا را با دو لیوان آب داغ در پیاز داغ بریزید. بعد از پختن لوبیا، نخود سبز را هم بریزید. وقتی غذا حاضر شد حلقه‌های پیاز روی آن بگذارید.

لوبیا چشم بلبلی و نخود و لوبیا سفید درشت

مواد لازم

لوبیا	۱ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پیاز	۱ عدد	زردچوبه	۱/۴ قاشق مرباخوری
سیر	۳ حبه	دارچین	۱/۳ قاشق مرباخوری
روغن	۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده	به اندازه لازم
آب‌لیمو	۱ استکان	قارچ	به اندازه لازم
فلفل قرمز	۱ پیمانه	سار کریم	به اندازه لازم

طرز تهیه: مانند لوبیا چیتی بپزید و فلفل قرمز به آن بزنید. بعد از پختن نخود، فلفل سبز، کمی مرزه، دو قاشق سرکه و دو قاشق شکر در آن بریزید. اگر خواستید ۱ قاشق سارکریم هم اضافه کنید. لوبیای سفید را با روغن زیتون و رب بپزید و قارچ خرد شده، مرزه و سارکریم به آن بزنید.

لوبیا چیتی با بادنجان و فلفل سبز و لوبیا سبز و گوجه‌فرنگی

مواد لازم

رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق	آب‌لیمو	نصف لیوان
لوبیا	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه لازم
بادنجان	۳ عدد	فلفل قرمز تند	کمی
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن زیتون	نصف پیمانه
لوبیاسبز	نیم کیلو	سیر	۴ حبه
گوجه‌فرنگی	۱ کیلو	زردچوبه	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: پیاز را خرد و در روغن زیتون سرخ کنید. سیر و زردچوبه و رب را به آن اضافه کنید و ۲ لیوان آب داغ بریزید. بادنجانها را بعد از پوست کندن و خرد کردن در آن بریزید. لوبیا سفید، لوبیا سبز خرد کرده، فلفل قرمز و گوجه‌فرنگی را هم به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید. گاهی هم بزنید که ته نگیرد. وقتی پخته شد قدری آب‌لیمو، نمک و فلفل بزنید و سر سفره ببرید.

درست کردن کرپ

طرز تهیه: کرپ خوراک ساده و آسانی است که هم به عنوان غذا می‌توان از آن استفاده کرد و هم به عنوان دسر. اگر یکی دو نوع آن را بیاموزید می‌توانید به سلیقهٔ خودتان با سبزیها و میوه‌های مختلف آن را درست کنید. اگر شیرین کنید می‌شود به جای دِسر از آن استفاده کرد. درست کردن کرپ هم نوعی سرگرمی است و هم لذت دارد.

کرپ

مواد لازم

آرد سفید	۱ پیمانه	شکر	۱ قاشق
شیر	۱ پیمانه	آب (اگر لازم باشد)	۳ قاشق
تخم‌مرغ	۲ عدد	نمک	به اندازه لازم
کره آب شده	۳ قاشق		

طرز تهیه: تخم‌مرغ را با شکر و نمک می‌زنیم. آرد را در کاسه ریخته با یک دست می‌زنیم و با دست دیگر شیر را با آن مخلوط می‌کنیم. سه قاشق کره آب کرده، آب و نمک و تخم‌مرغ زده را روی آن می‌ریزیم و آن را هم می‌زنیم. این مایع کرپ نام دارد که باید ۲۰ دقیقه در یخچال بماند. در تابه کوچک استیل به اندازه ۲ نخود کره بریزید تا داغ شود. آن را تـه تـابه بگردانید که همه جای آن چرب شود. بعد با ملاقه کوچک از مایه کرپ برداشته در تابه بریزید تا همه جای آن یکدست از مایه پر شود. قدری که سرخ شد با نوک کارد بلند کرده برگردانید تا طرف دیگر هم پخته شود.

کرپ توت‌فرنگی باکرم

مواد لازم

توت‌فرنگی ورقه شده	۵ فنجان	پوست لیموی رنده شده	۱ قاشق
توت‌فرنگی درسته	چند عدد	وانیل	کمی
پودر قند	در حدود ۲ پیمانه	خامه	نصف پیمانه
آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: توت‌فرنگی را شسته روی دستمال بگذارید تا آب آن برود. آن را ورقه کـرده یک قاشق شکر روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. کرم چیز را خوب بزنید که نرم شود. رنده پوست لیموترش، آب‌لیمو، خامه و پودر قند را روی آن بریزید و مـخلوط کـنید. یک

کرپ با ورقه توت‌فرنگی در بشقاب بگذارید و از این مخلوط روی آن بریزید و آن را لوله کنید و در بشقاب دیگر بگذارید تا تمام شود و روی هر کدام نصف توت‌فرنگی قرار دهید.

کرپ سوزت

طرز تهیه: یکی از معروف‌ترین کرپ‌ها کرپ سوزت است که مایه اصلی آن ذکر شد. ۲ قاشق شکر را با آب پرتقال و قدری رنده پوست پرتقال بجوشانید تا غلیظ شود. کرپ را در بشقاب بگذارید و روی آن از این مایه بریزید و چهار لا بکنید و در بشقاب بچینید و مغز پرتقال دور آن بگذارید.

کرپ اسفناج

مواد لازم

اسفناج	۱ کیلو	خامه	۱ قاشق
پیاز کوچک	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کره	۱ قاشق		

طرز تهیه: اسفناج را پخته و بعد ساطوری کنید. پیاز داغ درست کنید و اسفناج را در آن بریزید و تفت دهید. بعد از سرد شدن مایه کرپ را بریزید و لوله کنید. سایر کرپ‌های سبزی مانند براکلی و لوبیا، گل‌کلم و سیب‌زمینی هم بدین طریق درست می‌شود که ذکر آن ضروری نیست.

خمیر کیش

مواد لازم

آرد سفید	یک و نیم پیمانه	آب یخ	۵ تا ۶ قاشق
کره	نصف پیمانه	بیکن پادر	کمی
نمک	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: خمیر کیش یکی دیگر از غذاهای ساده و آسان است. اگر خمیر آن را خودتان درست کنید به صرفهٔ شماست. می‌توانید آن را چند روز لای کاغذ در یخچال نگاه دارید. آرد و نمک و کره و بیکن پادر را در کاسه بریزید و آب یخ را به تدریج روی آن بریزید. وقتی مخلوط شد با نوک انگشت آنرا گلوله کرده در کیسه نایلون بگذارید. پس از تمام شدن آن را ۲۰ دقیقه در یخچال بگذارید. پس از بیرون آوردن از یخچال، قسمتی از خمیر را با وردنه باز

کنید. و آن راکف ظرف نسوزی که قبلاً چرب کرده‌اید بگذارید. بعد با دست به کف ظرف و دیوارهای آن فشار دهید و با قیچی زیادی آن را ببرید و لب خمیر را با دست کنگره‌دار کنید و آن را با چنگال سوراخ کرده یک ربع در فر ۳۰۰ درجه بگذارید که خمیر پخته شود و روی آن خال بیفتد. این خمیر در آشپزی مورد استفاده فراوان دارد. مایهٔ وسط این خمیر، ۳ عدد تخم‌مرغ، نصف فنجان شیر، نمک و فلفل، پنیر رنده شده و یک نوع سبزی به دلخواه است.

کیش قارچ

مواد لازم

قارچ ورقه شده	**۱ پیمانه**	**شیر**	**نصف فنجان**
کره	**۲ قاشق**	**خامه**	**۱ قاشق بزرگ**
سیر ریز شده	**کمی**	**نمک و فلفل**	**به اندازه لازم**
پنیر رنده شده هلندی	**۱ فنجان**	**آب‌لیمو**	**۲ قاشق**
تخم‌مرغ	**۳ عدد**		

طرز تهیه: سیر را در روغن سرخ کنید. قارچ‌ها را هم در آن ریخته کمی سرخ کنید. تخم‌مرغ را بزنید و با شیر و خامه و نمک و فلفل و نصف پنیر رنده شده و آب‌لیمو و قارچ مخلوط کنید. فر را قبلاً روشن کنید که داغ باشد. این مایه مخلوط را در خمیر کیش بریزید و قدری پنیر رنده شده باکمی جعفری روی آن بپاشید. ۳۰ دقیقه در فر ۳۷۵°F بگذارید تا روی آن کمی خال بیفتد.

کیش براکلی

مواد لازم

براکلی خرد شده	**نصف دسته**	**تخم‌مرغ**	**۳ عدد**
سیر ریز شده	**۱ قاشق**	**خامه**	**نصف پیمانه**
جوز هندی	**کمی**	**نمک و فلفل**	**به اندازه لازم**
پنیر رنده شده سویسی	**نصف پیمانه**	**تاباسکو**	**چند قطره**
شیر	**۱ فنجان**	**کره**	**۱ قاشق**

طرز تهیه: سیر را باکره سرخ کنید و براکلی را در آن بریزید تا سرخ شود. تخم‌مرغ و شیر و نمک و فلفل و تاباسکو و نصف شیر را با آن مخلوط کنید و روی خمیر کیش بریزید و مقداری پنیر رنده شده به آن اضافه کنید و در فر ۳۷۰°F در حدود ۲۵ دقیقه بگذارید. بعد از قرمز شدن آن را بردارید.

کیش پنیر سویسی

مواد لازم

تخم‌مرغ	۳ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
شیر	۱ پیمانه	پنیر	نصف پیمانه
خامه	نصف پیمانه	کره	۱ قاشق
گردکاری	کمی	آب‌لیمو	۱ قاشق

طرز تهیه: تخم‌مرغها را زده با نصف پنیر و بقیه چیزها مخلوط کنید. فر را داغ کرده مایه را در خمیر کیش بریزید. روی آن جعفری خرد شده بپاشید و یک حلقه گوجه وسط آن قرار دهید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۷۵ درجه بگذارید.

کیش اسفناج

مواد لازم

اسفناج ساطوری	۱ پیمانه	شیر	۱ پیمانه
خامه	$\frac{1}{2}$ پیمانه	فلفل و نمک	به اندازه لازم
سیر	۲ حبه	حلقه تربچه	چند عدد

طرز تهیه: مثل بقیه است، پنیر رنده شده به آن اضافه می‌کنیم و روی آن چند حلقه تربچه می‌گذاریم. با همه سبزیها می‌توان کیش درست کرد و آن را سرد خورد.

سوفله

طرز تهیه: سوفله غذای لذیذ و سالمی است که با سبزیهای مختلف می‌توان آن را درست کرد. اغلب این غذا را دوست دارند و در بیشتر سفره‌های مهمانی جا دارد. برای درست کردن سوفله باید کاملاً دقت کرد. برای این کار فر را باید قبلاً گرم کرد. زدن تخم‌مرغ سوفله بسیار مهم است و باید خوب زده شود. وقتی که سوفله را در فر گذاشتید در فر را باز نکنید.

سوفله سبزیها

مواد لازم

تخم‌مرغ	۶ عدد	خامه‌زده	۲ قاشق
سبزیها	$\frac{1}{2}$ پیمانه از هر سبزی	شیر	۲ لیوان
نخود فرنگی ـ کرفس	به اندازه لازم	کره	۲ قاشق بزرگ
هویج ـ براکلی	به اندازه لازم	سیر خرد شده	به اندازه لازم

لوبیا	به اندازه لازم	نمک و فلفل	به اندازه لازم
پنیر هلندی	۱۵۰ گرم	آب‌لیمو	۲ قاشق
آرد	۳ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: سبزی مورد نظر خود را با بخار قدری بپزید و خرد کنید. قارچ را ورقه کرده قدری در کره تفت دهید و دو قاشق آب‌لیمو به آن بزنید. در یک قابلمه کره را آب کرده آرد در آن بریزید و هم بزنید تا سرخ شود. آن را از روی اجاق بردارید و با یک دست شیر را بریزید و با دست دیگر هم بزنید که گلوله نشود. بعد روی آتش بگذارید و کمی آب بریزید تا جوش بیاید. زرده تخم‌مرغ را با خامه بزنید. شیر را بعد از سرد شدن روی آن بریزید. سفیده تخم‌مرغ‌ها را با تخم‌مرغ زنی با یک پر نمک بزنید تا پف کند و شفاف شود. کف ظرف نسوز را قدری چرب کنید. کمی رنده پنیر در ته آن بریزید. سبزیها، زرده و سفیده تخم‌مرغ، قارچ نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده در ظرف بریزید. اگر مایه زیاد است قبلاً دور ظرف را با کاغذ فویل بچسبانید که سر نرود. بعد پنیر رنده شده راروی آن بریزید و در فر ۳۵۰°F بگذارید تا روی آن قدری قرمز شود. با همان ظرف سر سفره ببرید.

سوفله قارچ

مواد لازم

قارچ	۱ کیلو	تخم‌مرغ	۵ عدد
لیمو ترش تازه	۳ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
کره	۱ قاشق	نخود سبز	نصف پیمانه
پنیر رنده شده	نصف لیوان		

طرز تهیه: قارچ را پس از شستن و خشک شدن در یک قاشق کره تفت دهید و آب‌لیموی تازه روی آن بریزید و با نخود سبز مخلوط کنید. سس را که قبلاً ذکر شده حاضر کنید، کف ظرف را چرب کنید و پنیر بریزید. و قارچها را روی آن بریزید و دوباره پنیر رنده شده رویش بپاشید. در فر ۳۵۰°F بگذارید. بعد از پیدا شدن خال حاضر است.

گراتن بادنجان

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	آب‌لیمو	۱ استکان
بادنجان	۳ عدد	دارچین	کمی

پنیر رنده شده	۳ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری	سس سفید	۲ پیمانه
پیاز	۱ عدد	روغن	۴ قاشق بزرگ
سیر	۳ حبه	رب	۱ قاشق بزرگ

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در یک قاشق روغن سرخ کنید، سیر را روی آن بریزید، گوشت چرخ شده را هم ریخته خوب سرخ کنید و دارچین و رب به آن بزنید. آن را با حرارت ملایم سرخ کنید تا گوشت خوب سرخ بشود اما نسوزد. بادنجانها را پوست کنده، حلقه کرده در روغن سرخ کنید و روی کاغذ بگذارید تا روغن آن کشیده شود. کف یک ظرف نسوز را کمی چرب کنید. کمی پنیر رنده شده بریزید و یک ردیف بادنجان در آن بچینید. قدری گوشت سرخ شده رویش بریزید و پنیر بپاشید و دوباره این کار را تکرار کنید تا مواد تمام شود. سس سفید را روی آن بریزید و صاف کنید. پنیر رنده شده باقی مانده را رویش بریزید و جعفری بپاشید و ۲۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F بپزید.

گراتن کدو سبز

مواد لازم

کدو سبز	۸ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
سس سفید	۲ پیمانه	گرد سیر و نمک و فلفل	به اندازه
پنیر رنده شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: کدو را پوست گرفته خرد کنید و در ظرف بریزید و یک استکان آب در آن بریزید، آب‌لیمو و نمک و فلفل هم به آن بزنید. در حرارت ملایم بگذارید تا آبش تمام شود. آن را بکوبید. کف ظرف نسوز را چرب کرده پنیر رنده شده بریزید و یک پیمانه سس سفید اضافه کنید. پیمانهٔ دیگر سس را برای روی گراتن بگذارید. اگر نمک کدو کم است قدری گرد سیر و نمک هم بزنید. کدوها را در ظرف نسوز ریخته صاف کنید و پنیر رنده شده روی آن بریزید. نیم ساعت در فر ۳۵۰°F بگذارید تا روی آن خال بیفتد.

گراتن سایر سبزیها هم به همین طریق درست می‌شود.

فرق گراتن با سوفله این است که به سوفله تخم‌مرغ می‌زنید اما به گراتن نمی‌زنید و انتخاب سبزی به سلیقهٔ خود شماست.

بخش یازدهم

خوراکهای فرنگی

سوغات مارکوپولو، اسپاگتی

اسپاگتی غذای راحت و سالمی است که در ایتالیا مصرف فراوان دارد، همانطور که ما در ایران برنج مصرف می‌کنیم. اسپاگتی انواع فراوان دارد.

حالا که اسپاگتی رنگی ـ اسفناج و صدف و پاپیون و انواع دیگر مرسوم شده، اسپاگتی هم متنوع‌تر شده است.

سوفله مرغ با ماکارونی

مواد لازم

ران مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
گل کلم متوسط	۱ عدد	رنده سیر	۴ حبه
نخود سبز پخته	۱ پیمانه	پیاز کوچک	۱ عدد
تخم‌مرغ	۵ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
پنیر مازولا	۱۵۰ گرم		

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و برگ بو پخته دو قاشق آب‌لیمو بزنید. گل کلم را در آب جوش انداخته یک قاشق سرکه و قدری نمک بزنید که بوی آن برود. نخود را کمی بپزید. یک استکان ماکارونی را جوشانده صاف کنید. سبزیها که حاضر شد فر را روشن کنید و تخم‌مرغ را بزنید و با سبزیها مخلوط کنید. همه این مواد را در ظرف نسوز بریزید و در فر $۳۵۰^{\circ}F$ بگذارید.

سوفلهٔ پنیر که البته بیشتر پنیر لازم دارد، اسفناج، سیب‌زمینی، ماهی و سایر سبزیها به همین طریق است.

اسپاگتی

طرز تهیه: در یک قابلمه وقتی آب جوش آمد اسپاگتی را بسته به تعداد افراد در آن بریزید. یک قاشق روغن و یک قاشق سرکه به آن اضافه کنید و قدری نمک بریزید. وقتی پخته شد روی آن آب جوش بدهید و بعد از صاف کردن در قابلمه بریزید و قدری کره روی آن بریزید. اگر خواستید روی آن آب بریزید. اسپاگتی پهن را پاستا می‌گویند.

فتوچینی

مواد لازم

پاستا یا ماکارونی	نصف بسته	آب‌لیمو	۱ استکان
اسفناج سبز رنگ	به اندازه لازم	سیر خرد شده	۵ حبه
سینه مرغ باریک بریده شده	۱ پیمانه	پنیر هلندی رنده شده	نصف پیمانه
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق	روغن	۴ قاشق
فلفل قرمز که به صورت رشته بریده‌اند	۱ عدد	نمک و سرکه	به اندازه لازم
پیاز بزرگ	۱ عدد	بادام بو داده	نصف پیمانه
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه		

طرز تهیه: سیر و پیاز را سرخ کنید و رویش رب گوجه‌فرنگی بریزید. قارچ ورقه شده را با فلفل قرمز و آب‌لیمو در آن تفت دهید و کنار بگذارید. مرغ را هم بپزید. در قابلمه آب را جوش آورده کمی نمک و نصف قاشق روغن بریزید و پاستا را در آن بریزید تا پخته شود و پس از ریختن یک قاشق سرکه صاف کنید و دوباره در قابلمه بریزید. نصف قاشق کره، مرغ، قارچ و فلفل روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. در دیس بکشید و قدری پنیر رنده شده و بادام بو داده روی آن بریزید.

لازانیا

مواد لازم

لازانیا	۱ بسته	آب‌لیمو	نصف استکان
گوشت بوقلمون یا چرخ کرده	نیم کیلو	مرزه خشک	۱ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق	کره یا مارگارین	۲ قاشق

پیاز بزرگ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیر ریز شده	۴ حبه	میخک	کمی

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در کره سرخ کنید بعد سیر را بریزید. گوشت چرخ کرده در آن بریزید و تفت دهید و رب گوجه را به آن اضافه کنید. آب‌لیمو، مرزه، نمک، یک قاشق مرباخوری فلفل و کمی میخک هم به آن بزنید. لازانیا را در آب جوش انداخته چند دقیقه بجوشانید بعد روی کاغذ بگذارید تا آب آن کشیده شود. کف ظرف گودی را که می‌خواهید در فر بگذارید کمی چرب کنید و پس از ریختن پنیر یک ردیف لازانیا بگذارید و مایه گوشت را روی آن بریزید و باز قدری پنیر رنده شده بریزید و بقیه لازانیا را بچینید و روی آن بقیهٔ پنیر را بپاشید. ظرف را در فر ۳۰۰°F بگذارید تا پخته شود. نیم ساعت کافی است. اگر مایل باشید روی آن قدری پاپریکا بریزید. گوشت بوقلمون چون کم‌چربی است بهتر است.

ورمیلی

مواد لازم

ورمیلی (اسپاگتی نازک)	۱ بسته	آب‌لیمو	۳ قاشق
تخم‌مرغ	۵ عدد	مرزه	کمی
نمک و فلفل	به اندازه لازم	پنیر مازولای رنده شده	۱ پیمانه
خردل	۱ قاشق		

طرز تهیه: بعد از جوش آمدن آب همراه یک قاشق روغن و کمی نمک اسپاگتی را بریزید. وقتی قدری پخته شد در آبکش بریزید و صاف کنید. کف ظرف نسوز را قدری چرب کنید. تخم‌مرغها را با نمک و فلفل و کمی مرزه و یک قاشق خردل و آب‌لیمو بزنید. قدری ماکارونی در ظرف بریزید و پنیر رنده شده را به آن اضافه کنید. بعد بقیهٔ اسپاگتی را بریزید و تخم‌مرغها را روی آن بریزید و با قاشق صاف کنید و روی آن بقیهٔ پنیر رنده شده را بریزید و در فر ۳۰۰°F بگذارید تا کف ظرف قرمز شود. بعد در ظرف دیگر برگردانده دور آن سبزی بگذارید.

راویولی

مواد لازم

شیر یا آب	۲ قاشق	پیاز رنده شده	۱ عدد
روغن	۲ قاشق	سیر	۳ حبه
زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد	آب‌لیمو	۳ قاشق

آرد	۲ قاشق غذاخوری	آب	۲ استکان
نمک	کمی	دارچین	کمی
گوشت	۴۰۰ گرم	مرزه	کمی

طرز تهیه: خمیر آماده راویولی هست ولی اگر خواستید خودتان درست کنید بیشتر لذت دارد و آسان است.

برای درست کردن خمیر راویولی قدری آرد الک شده را در کاسه ریخته ۲ قاشق شیر یا آب، ۲ قاشق روغن، ۲ زرده تخم‌مرغ و کمی نمک روی آن بریزید خوب ورز بدهید به طوری که به دست نچسبد. روی آن را پوشانده بگذارید یک ساعت بماند. بعد خمیر را روی تخته باز کنید به صورتی که زیاد کلفت نباشد. با دهانه استکان کوچک آن را قالبی در بیاورید. پیاز را رنده کنید. گوشت را به صورت تکه‌های درشت ببرید. پیاز که قدری سرخ شد گوشت و قدری دارچین روی آن بریزید و سرخ کنید. یک قاشق آب‌لیمو و نمک و فلفل و ۲ استکان آب بریزید و بگذارید پخته شود. وقتی سرد شد این گوشت پخته را لای خمیر بگذارید و یک ورقه خمیر روی آن بگذارید و دور آن را بچسبانید و در بشقاب بچینید تا تمام شود. آب را جوش آورده خمیرها را در آن بریزید تا در آب جوش پخته شود. چند جوش که زد صاف کنید. کف ظرف نسوز را چرب کنید، قدری سس سفید و پنیر در آن بریزید و خمیرها را روی آن بچینید و باز پنیر رنده شده روی آن بپاشید و قدری فلفل و سس ریحان بزنید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۰۰°F بگذارید و سر سفره ببرید.

سس ریحان

مواد لازم

ریحان تازه	۲ پیمانه	بادام زمینی بدون پوست	۱ پیمانه
پنیر رنده شده	۱ قاشق	آب‌لیمو	۱ قاشق
خامه	$\frac{1}{4}$ پیمانه		

طرز تهیه: ریحان و خامه را در مخلوط کن ریخته نرم کنید. سپس بادام زمینی بدون پوست را خرد کنید و همراه با یک قاشق پنیر رنده شده و یک قاشق آب‌لیمو در ظرف نسوز بریزید. بعد از نرم شدن روی گوشت بریزید و مقداری پنیر رنده شده به آن اضافه کنید و در فر بگذارید.

ماکارونی با مرغ و نخود سبز

مواد لازم

ماکارونی	نصف بسته	آب‌لیمو	۴ قاشق
نخود سبز	۲ لیوان	روغن زیتون	۲ قاشق
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیر خرد شده	۴ حبه	پاپریکا و مرزه	کمی
مرغ پخته	نصف سینه		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. سیر را هم ریخته چند چرخ بدهید. بعد سینه مرغ خرد شده را اضافه و سرخ کنید. نمک، فلفل، پاپریکا، مرزه و آب‌لیمو به آن بزنید. اگر آب مرغ دارید یک فنجان آب مرغ و نخود را در آن بریزید تا نخود پخته شود. ماکارونی را پخته صاف کنید و با این سس مخلوط کنید و در ظرف بکشید. اگر مایل باشید می‌توانید روی آن قدری پنیر رنده شده بریزید و دور دیس را با تربچه و لیموترش تزیین کنید.

ماکارونی باکدو سبز و تخم‌مرغ

مواد لازم

ماکارونی	نصف بسته	قارچ ورقه شده	۱ پیمانه
پیاز بزرگ	۱ عدد	تاباسکو	۳ قطره
سیر خرد شده	۴ حبه	وسترسوس	۱ قاشق
تخم‌مرغ	۳ عدد	آب‌لیمو	۳ قاشق
فلفل سبز	۱ عدد	روغن یا روغن زیتون	۳ قاشق
کدو سبز	۲ عدد	پنیر رنده شده	نصف پیمانه

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید. قارچ ورقه شده، کدوی پوست کنده و ریز خرد شده، فلفل تخم گرفته و خرد کرده را روی پیاز داغ بریزید. قدری که سرخ شد نمک و فلفل، کمی مرزه با تاباسکو و وسترسوس و آب‌لیمو به آن اضافه کنید. ماکارونی را در ظرف دیگر با کمی روغن و نمک در آب بجوشانید. کف ظرف نسوز را چرب کنید و قدری پنیر رنده شده در آن بریزید. تخم‌مرغها را زده با بقیه مواد مخلوط کنید و در ظرف نسوز بریزید و قدری پنیر رنده شده روی آن بپاشید و در فر ۳۰۰°F در حدود ۲۰ دقیقه بپزید.

ماکارونی با خیار

مواد لازم

گوجه‌فرنگی متوسط	۵ عدد	روغن یا روغن زیتون	۳ قاشق
پیاز بزرگ	۲ عدد	آب‌لیمو	۴ قاشق
خیار متوسط	۲ عدد	پنیر رنده شده	۱ فنجان
سیر	۳ حبه	نمک و فلفل و مرزه	کمی

طرز تهیه: پیاز و سیر را خرد کرده در روغن سرخ کنید. خیار را پوست کنده خرد کنید. پوست و تخم گوجه‌فرنگی‌ها را بگیرید و خرد کنید. پیاز که قدری سرخ شد اول گوجه خرد شده بعد خیار را به آن اضافه کنید. آب‌لیمو و نمک و فلفل و مرزه هم بزنید که حاضر باشد. ماکارونی را جوشانده صاف کنید و در ظرف بریزید و سس خیار را روی آن بریزید. قدری از پنیر رنده شده را با اسپاگتی مخلوط کنید و بقیه پنیر را روی آن بریزید. کمی جعفری خرد شده هم رویش بپاشید.

تنبل اسپاگتی

مواد لازم

اسپاگتی	نصف بسته	پنیر هلندی رنده شده	۱ پیمانه
سس سفید	۱ پیمانه	آرد نان خشک	۲ قاشق
کالباس	۲۰۰ گرم	P.A.M. (برای چرب کردن)	به اندازه

طرز تهیه: سس سفید را حاضر کنید، کالباس را دراز و باریک ببرید. پنیر را رنده کنید. اسپاگتی را با آب و روغن و نمک بجوشانید و صاف کنید. در کف قابلمه گود اگر پَم (P.A.M) دارید بریزید و روی آن قدری آرد نان خشک بریزید و حرکت بدهید که کف قابلمه مالیده شود. یا اول با کره چرب کنید. اسپاگتی را با دقت به طور مارپیچ کف قابلمه بگذارید وقتی تمام شد، سس را با کالباس و اسپاگتی مخلوط کنید و در قابلمه بریزید و با دست خوب فشار بدهید و در فر F° ۳۰۰ در حدود ۲۵ دقیقه تا نیم ساعت بگذارید. بعد از فر درآورده قدری که گذشت یک بشقاب روی آن بگذارید و برگردانید و دور آن را با سبزی تزیین کنید.

خوراک ماکارونی

مواد لازم

ماکارونی	۱ بسته	رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق بزرگ
گوشت چرخ کرده بوقلمون	۵۰۰ گرم	روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

پیاز بزرگ	۱ عدد	پنیر مازولای رنده شده	۱ پیمانه
سیر	۳ حبه	دارچین و میخک	کمی
آب‌لیمو	۱ استکان	نمک و فلفل و زردچوبه	کمی

طرز تهیه: پیاز و سیر را پس از خرد کردن سرخ کنید. گوشت را با کمی زردچوبه و دارچین و میخک در آن بریزید، قدری که سرخ شد رب گوجه را بریزید. آب‌لیمو و ۲ پیمانه آب ریخته بگذارید بجوشد تا گوشت پخته شود. در ظرف دیگر ماکارونی را جوشانده صاف کنید. کف ظرف نسوز را کمی چرب کنید. قدری پنیر رنده شده در زیر بریزید و رویش یک ردیف ماکارونی بریزید و یک ردیف گوشت روی ماکارونی بریزید و قدری پنیر بپاشید و این کار را تا آخر ادامه بدهید. بعد از تمام شدن روی آن پنیر رنده شده بریزید و ۳۰ دقیقه در فر $300^{\circ}F$ بگذارید. بعد از نیم ساعت در ظرف برگردانده سر سفره ببرید.

سس اسپاگتی

مواد لازم

گوجه بزرگ	۶ عدد	فلفل سبز خرد شده	۱ عدد
ریحان خرد شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه	برگ بو	۳ عدد
نمک و فلفل	به اندازه لازم	مرزه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: پوست و تخم گوجه را گرفته خرد کنید و فلفل سبز را رنده کنید و با سه برگ بو، قدری پودر سیر و کمی مرزه بگذارید بجوشد که غلیظ شود. وقتی سرد شد در شیشه بریزید و در یخچال نگاه دارید ـ البته اگر زیاد ماکارونی مصرف می‌کنید.

سس ریحان

مواد لازم

ریحان تازه	۲ دسته	آب‌لیمو	نصف پیمانه
سیر	۴ حبه	روغن زیتون	نصف پیمانه

طرز تهیه: ریحان را بشویید و پاک کنید. برگها را با سیر و آب‌لیمو در مخلوط کن بریزید خوب که نرم و غلیظ شد به آن روغن زیتون اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید. این مایه را در شیشه ریخته در یخچال نگاه دارید. این سس با فتوچینی عالی است. البته فتوچینی را جوشانده آب داغ روی آن بدهید. بعد از تمام شدن آب آن در دیس بریزید و قدری از این سس روی آن بدهید.

پاستایا اسپاگتی در دیس

طرز تهیه: مانند اسپاگتی داخل فر است. گوشت را سرخ کرده می‌گذاریم بپزد. اسپاگتی را پس از جوشاندن آبکش می‌کنیم و آب داغ روی آن می‌ریزیم وقتی آب آن رفت در دیس می‌ریزیم و قدری کره روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم کره بخورد و آب آن برود. بعد اسپاگتی را در دیس می‌ریزیم وسط آن را خالی می‌گذاریم و سس گوشت را وسط دیس می‌ریزیم و قدری جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم.

اسپاگتی با قارچ

مواد لازم

قارچ ورقه شده	۳ لیوان	گوجه ورقه شده	۳ عدد
پیاز	۱ عدد	زیتون خرد شده	چند عدد
روغن زیتون	۳ قاشق	پنیر رنده شده	۱ پیمانه
آب‌لیمو	۳ قاشق	سیر	۴ حبه
تخم‌مرغ پخته ورقه شده	۳ عدد		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. سیر خرد شده را هم در آن بریزید. قارچ ورقه شده را روی آن بریزید قدری که سرخ شد آب‌لیمو و نمک و فلفل بزنید. اسپاگتی را پس از جوشاندن و صاف کردن با آب داغ بشویید و بگذارید آب آن برود. کف ظرف نسوز را چرب کنید و قدری پنیر رنده شده در آن بریزید و اسپاگتی را روی آن بریزید و کمی از سس قارچ را روی آن بدهید. دوباره یک ردیف اسپاگتی و رویش یک ردیف تخم‌مرغ پخته و گوجه بچینید تا تمام شود. لابلای آنها زیتون خرد شده بریزید. روی ظرف پنیر رنده شده بپاشید و در فر بگذارید و با حرارت ۳۵۰°F در حدود ۲۵ دقیقه بپزید.

پیزای (پیتزا) پاستا

مواد لازم

گوجه‌فرنگی درشت	۴ عدد	گوجه‌فرنگی ورقه شده	۱ عدد
ریحان تازه خرد شده	۲ قاشق	آب‌لیمو	۱ استکان
مرزه	کمی	رنده پنیر مازولا	۱ پیمانه
تاباسکو	کمی	روغن زیتون	۳ قاشق

شکر	کمی	نمک و فلفل	به اندازه لازم
فلفل سبز	نصف دانه		

طرز تهیه: پوست و تخم گوجه‌ها را گرفته و خرد کنید. پیاز رنده شده را در روغن زیتون سرخ کنید. سیر را در آن بریزید. بعد گوجه خرد شده به آن اضافه کنید ریحان، نمک، فلفل، مرزه، شکر، تاباسکو و آب‌لیمو را به آن اضافه کنید. پاستا را در آب و نمک بجوشانید و آبکش کنید و با آب داغ بشویید. اسپاگتی را در ظرف نسوز بریزید و به آن سس گوجه، پنیر، چند حلقه فلفل ورقه شده و چند ورقه گوجه‌فرنگی اضافه کنید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید.

کتلت

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
سیب‌زمینی	۳۰۰ گرم	آرد	۱ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۱ عدد	۱ ورقه نان سفید که در شیر خیس کرده‌اید	
پیاز رنده شده	۱ عدد	زیره نرم	کمی
نمک و فلفل	به اندازه لازم		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته بدون پوست رنده کنید و روی گوشت چرخ کرده بریزید. تخم‌مرغ و پیاز رنده شده که آب آن گرفته شده باشد را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. نمک، فلفل، زردچوبه، زیره، نان و آرد را هم به آن اضافه کنید این مایه را با دست خوب مالش بدهید. نصف قاشق چایخوری جوش شیرین به آن اضافه کنید تا ترد شود. روغن را در تابه ریخته یک قاشق بزرگ از مایه برداشته در آرد نان خشک بغلتانید. سپس با دست یا کارد به صورت گرد یا بیضی درست کنید. وقتی روغن خوب داغ شد در روغن بیندازید تا سرخ شود. در ابتدا باید یکی را امتحان کرد. اگر مایه خوب شد بقیه را سرخ کنید والا در صورت وارفتن یک قاشق آرد اضافه کنید.

کتلت جگر

طرز تهیه: جگر سیاه را ورقه کرده به قطعات کوچک ببرید. قدری نمک و فلفل بزنید، در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کتلت سیب‌زمینی

مواد لازم

سیب‌زمینی	نیم‌کیلو	زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
پیاز رنده شده	۱ عدد	تخم مرغ	۱ عدد
گرد سیر	کمی	زعفران ساییده	قدری
نمک و فلفل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پس از پختن رنده یا ماشین کنید، ۱ عدد پیاز هم روی آن رنده کنید. گرد سیر و نمک و فلفل و زردچوبه و زعفران و تخم‌مرغ را روی آن بریزید و در آرد نان خشک زده خوب مخلوط کنید و مانند کتلت گوشت سرخ کنید.

کتلت مرغ

مواد لازم

آرد نان خشک	۲ قاشق	نان خشک	کمی
سینه مرغ	۱ عدد	روغن	۲ قاشق
تخم‌مرغ	۱ عدد		

طرز تهیه: سینه مرغ را نازک بریده لای کاغذ روغن بگذارید با ته بطری یا گوشتکوب روی آن بزنید تا باز شود. قدری نمک و فلفل به آن بزنید تخم‌مرغ را خوب بزنید. سینه را اول در تخم‌مرغ بعد در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کتلت مغز

مواد لازم

مغز	۲ عدد	تخم‌مرغ زده	۱ عدد
سرکه	۲ قاشق	آرد نان خشک	به اندازه لازم
برگ بو	۲ عدد	روغن	۴ قاشق
پیاز	کمی	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: ۲ عدد مغز بزرگ را در آب جوش با یک تکه پیاز و برگ بو و سرکه ۱۰ دقیقه بجوشانید و در آبکش بگذارید که آب آن برود. بعد پوست آن را بگیرید. پس از زدن نمک و فلفل با کارد ببرید و در زرده تخم‌مرغ بغلتانید. سپس آن را در آرد نان خشک بزنید و در روغن سرخ کنید و دور آن هویج و لوبیای آب‌پز با ورقهٔ لیمو ترش بگذارید.

کتلت دنبلان

طرز تهیه: کتلت دنبلان مانند سایر کتلت‌ها است. دنبلان را پس از پوست کندن ورقه کرده در تخم‌مرغ و آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کتلت لوبیا چشم بلبلی

مواد لازم

لوبیا چشم بلبلی	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه
پیاز رنده شده	نصف	آرد	۱ قاشق
گرد سیر	کمی	روغن	۴ یا ۵ قاشق
زردچوبه	$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری	گرد زیره	کمی
دارچین	کمی		

طرز تهیه: ۲ پیمانه لوبیا چشم‌بلبلی را از شب قبل خیس کنید. چند بار آب آن را عوض کنید. روز بعد با آب و کمی نمک بپزید به طوری که آب نداشته باشد. بعد آن را با گوشت‌کوب آهنی که پنجره‌ای است بکوبید. قدری که نرم شد تخم‌مرغ و نمک و فلفل و گرد سیر و زردچوبه و دارچین به آن بزنید و خوب مالش بدهید و آرد بزنید. وقتی خوب به هم گرفت آن را دراز در کف دست درست کنید و در آرد نان خشک بزنید و در روغن سرخ کنید. بعد روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود. این کتلت برای اشخاصی که گوشت نمی‌خورند خوب است.

خوراکهای گوشتی

خوانندگان عزیز به خوبی اطلاع دارند که در حال حاضر اغلب مردم تا می‌توانند سبزی مصرف می‌کنند و از غذاهایی که با سبزی درست می‌شود بیشتر استقبال می‌کنند. گوشت قرمز مخصوصاً در سنین بالا علاوه بر اینکه مفید نیست مضر هم هست. در این قسمت اجباراً چند نوع غذای گوشتی را شرح می‌دهم. سعی کنید چربی‌های گوشت مورد مصرف را خوب بگیرید و بعد مصرف کنید.

ژیگوی گوسفند

مواد لازم

ران متوسط گوسفند	۱ عدد	پیاز خرد شده	۱ عدد
سیر	چند عدد	فلفل سبز کوچک	۱ عدد

ساقه کرفس	۲ عدد	جعفری	چند ساقه
هویج	۲ عدد	کره	۱ قاشق
برگ بو	چند عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: گوشت را یک روز در یخچال بگذارید تا بیات شود. بعد تمام چربی‌های آن را بگیرید. اگر قدری چربی به گوشت بماند بوی چربی می‌دهد. چند عدد سیر به گوشت فرو کنید. پیاز را خرد کرده در یک قاشق کره قدری سرخ کنید و ران را در آن بگذارید و با حرارت ملایم قدری سرخ کنید. یک لیوان آب با برگ بو و هویج، و کرفس و فلفل و جعفری پای گوشت بریزید، در آن را بگذارید تا ملایم پخته شود یا در ظرف نسوز در فر بگذارید و گاهی آب گوشت را روی آن بدهید که یک لیوان آب بیشتر نداشته باشد. یک قاشق نشاسته را در آب سرد حل کنید بعد روی اجاق بپزید که بوی خامی آن برود. آب گوشت و چربی روی آن را گرفته با نشاسته مخلوط کنید که یک سس غلیظ درست شود یا با آزد سس درست کنید و کنار گوشت بگذارید. استخوان گوشت را با کاغذ سفید که دولا و قیچی کرده‌اید دور آن ببندید.

خوراک ماهیچه

مواد لازم

ماهیچه گوسفند	۳ عدد	جعفری	۲ ساقه
پیاز	۱ عدد	هویج	۲ عدد
سیر	۴ حبه	کره یا مارگارین	۱ قاشق
برگ بو	۵ عدد		

طرز تهیه: چربی گوشت را خوب بگیرید. یک عدد پیاز را خرد کرده در قابلمه بریزید و با کمی کره سرخ کنید بعد گوشت را روی آن گذاشته دو طرفش را قدری سرخ کنید. بعد برگ بو و چند ساقه جعفری و هویج درسته کنار آن بگذارید و ۱ لیوان آب گرم بریزید و با حرارت ملایم آن را بپزید. دور آن را با جعفری و حلقهٔ لیمو ترش و تربچه تزیین کنید.

راگو

مواد لازم

روغن	۳ قاشق	آب‌لیمو	نصف استکان
گوشت بی چربی	۱ کیلو	رب گوجه	۲ قاشق

پیاز	۲ عدد	لوبیا سبز خرد شده	۲ پیمانه
سیر	۴ پر	هویج	۲ پیمانه
برگ بو	۳ عدد		

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر خرد شده و کمی زردچوبه بـه آن بزنید و گوشت را ۴ گوش به اندازه بند انگشت خرد کرده با پیاز سرخ کنید و رب هم بزنید. قدری که سرخ شد ۲ لیوان آب بریزید. لوبیا سبز و هویج و برگ بو در آن بریزید و در آن را ببندید تا پخته شود. از آب گوشت با ۱ قاشق آرد و یک استکان آب‌لیمو مـخلوطی درست کنید. نمک و فلفل روی گوشت بریزید بگذارید جا بیفتد. به هنگام کشیدن در دیس قدری جعفری ریز روی آن بریزید.

شاتوبریان

مواد لازم

فیله گوساله	۱ عدد	روغن	۴ قاشق
شلغم	۴ عدد	جعفری	قدری
اسفناج	۲ کیلو	لیمو ترش	چند حلقه

طرز تهیه: گوشت را خوب تمیز کرده بـه قـطعات مسـاوی بـبرید و لای کـاغذ روغـنی بگذارید و با ته بطری روی آن خوب بزنید. قـدری روغـن زیـتون روی گـوشت بـمالید و بگذارید چند ساعت بماند. شلغم را پس از پوست کندن و خرد کردن در روغن سرخ کنید. اسفناج را طوری بپزید که آب نداشته باشد و با چند تکه پیاز خرد شده سـرخ کـنید و کـنار بگذارید. گوشت را نمک و فلفل زده در روغن داغ سرخ کنید و در دیس بچینید و شـلغم و اسفناج با چند حلقه لیمو ترش و جعفری کنارش بگذارید.

توردو

مواد لازم

فیله گوساله بی چربی	۱ عدد	کره	۲ قاشق
روغن زیتون	۱ قاشق	روغن	۳ قاشق
جعفری خرد شده	۳ قاشق	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
سیر خرد شده	۳ حبه	نان سفید	چند ورقه
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	ترخون تازه	۱ قاشق

طرز تهیه: گوشت را به اندازهٔ دو بند انگشت بریده هر کدام را جداگانه لای کاغذ روغنی بگذارید با تخماق روی آن بزنید که گوشت باز شود. اگر گوشت را روز قبل در یخچال بگذارید که قدری بیات شود بهتر است. به گوشت روغن زیتون و نمک و فلفل زده در کره یا روغن سرخ کنید. قارچ را سرخ کرده با جعفری روی گوشت بریزید. یا چند ورقه نان را سرخ کرده گوشت را روی آن بگذارید. یک قاشق ترخون ریز شده یا قارچ روی آن بریزید.

نوع دیگر کتلت

مواد لازم

گوشت بوقلمون	۳۰۰ گرم چرخ کرده	تخم‌مرغ	۱ عدد
پیاز بزرگ	۱ عدد	زردچوبه	کمی
جعفری ساطوری	۲ قاشق	کره	۱ قاشق
آرد نان خشک	۳ قاشق	روغن	۳ قاشق

طرز تهیه: گوشت را در کاسه ریخته پیاز را روی آن رنده کنید و نمک و فلفل و زردچوبه و آرد نان خشک و جعفری و تخم‌مرغ زده را به آن اضافه کنید و خوب با دست ورز بدهید. از مایه کتلت برداشته و در آرد نان خشک بغلتانید و در مخلوط کره و روغن سرخ کنید و روی کاغذ بگذارید که چربی آن گرفته شود. بعد در دیس بچینید و اطرافش لبوی ورقه شده و برلاغ‌اوتی بگذارید.

کتلت با ماست

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	آرد	۱ قاشق
پیاز رنده شده	۱ عدد	گرد دارچین	کمی
سیر رنده شده	۴ حبه	مغز تخم آفتاب‌گردان	کمی
ماست سفت	۱ قاشق	کره	۱ قاشق
زردچوبه	به اندازهٔ لازم	روغن	۳ قاشق
نان سفید	۳ ورقه	تخم‌مرغ	۱ عدد
نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم		

طرز تهیه: پیاز و سیر را روی گوشت رنده کنید و نمک و فلفل و زرد چوبه و کمی دارچین به آن بزنید. سه ورقه نان را که در شیر خیس کرده‌اید خوب فشار دهید و بعد آن را با ماست سفت و مغز تخم آفتاب‌گردان و تخم‌مرغ و آرد خوب مخلوط کنید. یک تکه کره را ریز خرد

کرده در فریزر بگذارید. مایه را در نان خشک بغلتانید و یک تکه کره یخ زده لای آن بگذارید و در کره و روغن سرخ کنید و روی آن کمی جعفری ساطوری بریزید و دور آن را با گل کلم و لبو و هویج آب پز تزیین کنید.

رست بیف

مواد لازم

راسته گوسفند	یک کیلو و نیم	جعفری	۴ ساقه
هویج	۱ عدد	سیر	۲ حبه
ساقه کرفس	۲ عدد	سیب زمینی	۴ عدد
پیاز	چند تکه		

طرز تهیه: چربی گوشت را گرفته آن را با نخ چپ و راست ببندید و گره بزنید و در ظرف گودی بگذارید. سبزیها را پهلوی آن بریزید. سه عدد سیب‌زمینی کوچک را نصف کرده پوست بکنید و پهلوی گوشت بگذارید. ظرف را در فر قرار دهید و در حدود یک ساعت و نیم در حرارت $300^{\circ}F$ بگذارید. گاهی آب گوشت را روی آن بریزید تا گوشت پخته شود بعد بیرون آورده. نخ گوشت را باز کنید و آن را در ظرف بگذارید. یک استکان آب گرم و نصف استکان آب‌لیمو با آب گوشت و ۱ قاشق آرد مخلوط کنید تا سس غلیظی درست شود بعد گوشت را بریده و سس را کنار گوشت در ظرف دیگری بگذارید و با خردل میل کنید.

دست پیچ

مواد لازم

گوشت دست بره	۱ عدد	تخم‌مرغ پخته	۱ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق	سیر	۳ حبه
پیاز خرد شده	۱ عدد	آب‌لیمو	به اندازهٔ لازم
گوشت چرخ شده	۱ پیمانه	روغن	نصف استکان

طرز تهیه: پیاز و سیر را در ۱ قاشق روغن سرخ کنید. گوشت چرخ کرده را در آن ریخته خوب سرخ کنید و نمک، فلفل، یک قاشق چایخوری رب گوجه، ۲ قاشق آب‌لیمو، و جعفری را در آن بریزید. گوشت را با کارد از استخوان جدا کنید و با تخماق خوب بکوبید تا باز شود. مایه گوشت سرخ شده را که با نمک و فلفل مخلوط کرده‌اید لای گوشت دست بره گذاشته آن را با نخ ببندید. گوشت را در کمی روغن سرخ کرده با ۱ عدد پیاز خرد شده، دو برگ بو، سه

عدد هویج، ۱ ساقه کرفس، و اگر آب گوشت داریم با قدری آب گوشت روی آن بریزید و در فر با حرارت $300^{\circ}F$ بگذارید و گاهی از آب گوشت روی آن بریزید. نصف پیاز را سرخ کنید و یک عدد خیارشور ریز، تخم مرغ خرد شده، جعفری، و ۲ عدد قارچ ورقه شده در آن بریزید. گوشت که حاضر شد از آب آن سس درست کنید. گوشت را در دیس بگذارید و قارچ سرخ شده و خیارشور در اطرافش بچینید و سس را کنار گوشت بگذارید.

کتلت دسته‌دار

مواد لازم

گوشت راسته گوساله با استخوان	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
آرد نان خشک	به اندازهٔ لازم	گرد سیر	به اندازهٔ لازم
تخم‌مرغ	۱ عدد		

طرز تهیه: گوشت را طوری می‌بریم که به سر هر تکه یک استخوان باشد. گوشت را با تخماق روی کاغذ باز کنید که نازک شود. نمک و فلفل و گرد سیر زده، در تخم مرغ و آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید. آن را در دیس بگذارید و دور آن را با سبزی پخته تزیین کنید و با خردل نوش جان فرمایید.

دست پیچ بلبل

مواد لازم

راسته گوساله	۱ تکه	مرزه	کمی
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	ترخون	نصف قاشق چایخوری
پیاز خرد شده	۲ عدد	خیار شور خرد شده	نصف فنجان
سیر	۴ حبه	جعفری ساطوری	۳ قاشق
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
دارچین	۱/۴ قاشق چایخوری	روغن	۴ قاشق
زردچوبه	۱/۴ قاشق چایخوری	تخم‌مرغ پخته رنده شده	۲ عدد
نان خیس شده در شیر	۱ ورقه		

طرز تهیه: گوشت را تمیز کرده و نازک ببرید که پهن شود. قدری دست را با آب تر کنید و روی گوشت بزنید و کاغذ روغنی روی گوشت بگذارید و با تخماق بزنید که گوشت خوب باز شود ولی سوراخ نشود. یک پیاز خرد کرده را در ۲ قاشق روغن سرخ کنید و رب بزنید و کنار بگذارید. خیارشور ریزشده، نان‌سفید را درشیر زده و فشارداده، جعفری‌ساطوری، نمک، فلفل و

تخم‌مرغ را رنده کرده خوب با هم مخلوط کنید. این مایه را روی گوشت که کوبیده‌اید بریزید و سر و ته گوشت را برگردانید به طوری که قسمت بالا پهن‌تر باشد بعد گوشت را لوله کرده با نخ ببندید. یک پیاز دیگر را در دو قاشق روغن سرخ کرده گوشت را در روی پیاز بگذارید و سرخ کنید یک برگ بو و دو تکه هویج را با قدری آب داغ بگذارید ملایم پخته شود. پس از پخته شدن گوشت آن را در دیس بگذارید و نخ آن را باز کنید. خیار شور و هویج را ورقه کرده روی گوشت بچینید. یک تکه خیار شور به سر گوشت با چوب بزنید و با زیتون دو چشم روی آن درست کنید و قدری جعفری جلوی آن بگذارید و با هویج دو بال برای آن درست کنید و دور دیس را با سیب زمینی و قارچ سرخ شده و خیار شور و تربچه تزیین کنید.

رولت گوشت

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	**۱ کیلو**	**نمک و فلفل**	**زیاد**
(اگر بوقلمون باشد) کم‌چربی‌تر است		**آویشن**	**کمی**
تخم‌مرغ پخته	**۳ عدد**	**سیب زمینی رنده شده**	**۲ عدد**
خیار شور خرد شده	**۳ عدد**	**آرد نان خشک**	**۲ قاشق**
زیتون خرد شده	**چند عدد**	**قارچ ورقه شده**	**۱ لیوان**
نان خیس شده در شیر	**۲ ورقه**	**پیاز رنده شده**	**نصف دانه**
آب‌لیمو	**۲ قاشق**		

طرز تهیه: گوشت را در ظرف بزرگی ریخته پیاز رنده شده، تخم مرغ، خیار شور، زیتون، سیب زمینی و نان در شیر خیس شده را پس از فشار دادن روی گوشت بریزید و خوب مخلوط کنید. نمک و فلفل زیاد به آن بزنید. یک ورقه کاغذ روغنی در سینی فر بگذارید، کاغذ را قدری چرب کنید و مایه گوشت و سایر چیزها را روی آن بریزید. گوشت را به طرف وسط برگردانید، کمی دست را تر کنید و روی گوشت را صاف کنید و کمی آرد نان خشک روی آن بریزید. بعد طرف دیگر گوشت را برگردانده به طرف وسط صاف کنید و دو سر کاغذ را بهم آورید و سر و ته گوشت را ببندید و سینی گوشت را در فر ۳۵۰°F بگذارید. اول از رو حرارت بدهید که گوشت بگیرد و بعد از زیر حرارت بدهید که زیر گوشت هم پخته شود. یک ساعت تا سه ربع بعد بیرون بیاورید. بعد با دو کفگیر زیر گوشت بزنید و کاغذ را جدا کنید. آن را در دیس بگذارید. دور آن اسفناج پخته و قارچ ورقه شده و نخود سبز یا هر سبزی که میل دارید بگذارید و با ترشی و خردل صرف کنید.

اسکالپ

مواد لازم

فیله گوساله	۱ عدد	کره	۲ قاشق
قارچ ورقه شده	۱ پیمانه	ترخون	کمی
خامه	نصف پیمانه	روغن زیتون	۱ قاشق
اسفناج پخته	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: گوشت را به قطعات مساوی ببرید. روی هر تکه گوشت کمی آب بزنید. بعد کاغذ گذاشته با تخماق بزنید تاگوشت باز و نازک شود، نمک و فلفل بزنید و در آرد بغلتانید و در کره و روغن زیتون سرخ کنید. قارچ ورقه شده را در همان ظرف سرخ کنید، قدری خامه و فلفل بزنید. اسفناج را با آب و نمک و کمی جوش شیرین بپزید و پس از آبکش کردن و گرفتن آب آن در کره سرخ کنید و با قدری خامه اطراف گوشت بریزید.

بیف استروگانف

مواد لازم

گوشت گوساله	۱ کیلو	آب‌لیمو	۱ استکان
پیاز بزرگ	۵ عدد	دارچین	کمی
سیر	۴ حبه	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
خامه زده سفت	۱ پیمانه	سیب زمینی	نیم کیلو
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق	روغن	۴ قاشق
پوست پرتقال	۱ قطعه	کره	۲ قاشق
برگ بو	۲ عدد		

طرز تهیه: چربی گوشت را گرفته و گوشت را به اندازه انگشت دراز ببرید. پیازها را خرد کرده در کره و روغن سرخ کنید بعد سیر خرد شده را در آن بریزید و تفت دهید. گوشت را با کمی دارچین در آن بریزید سرخ کنید. پس از زدن رب گوجه فرنگی، آب‌لیمو، ۲ لیوان آب ریخته بگذارید پخته شود. یک تکه پوست پرتقال و ۱ عدد هویج و برگ بو را در گوشت بریزید. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنید و خلال کنید. اگر ماشین دارید با ماشین خیلی نازک خلال می‌شود. آن را در آب بریزید و دو مرتبه آب آن را عوض کنید که نشاستهٔ آن برود. روی پارچه بریزید آب آن که رفت و خشک شد در روغن داغ سرخ کنید. قدری نمک روی آن بزنید و کنار بگذارید. گوشت که پخته شد نباید زیاد آب داشته باشد. وقت کشیدن خامه را خوب بزنید. گوشت را در دیس گود بکشید و پس از ریختن خامه روی آن خلال سیب زمینی روی آن بریزید. البته پوست پرتقال را از داخل گوشت بیرون بیاورید.

بیفتک

طرز تهیه: معمولاً قصابیها گوشت بیفتکی آماده دارند. اگر خواستید خودتان درست کنید بهتر است. یک تکه گوشت راسته را بگیرید و تمیز کنید. کمی روغن زیتون به آن بمالید بگذارید یک روز در یخچال بماند و بیات شود. بعد به قطعات سه سانتی‌متری بریده لای کاغذ روغنی با تخماق بکوبید به طوری که گرد و قشنگ شود. نمک و فلفل به آن بزنید در تابه قدری کره و روغن بریزید. تابه باید خیلی داغ باشد؛ با آتش تند گوشت را سرخ کنید. قدری قارچ ورقه شده در تابه بریزید، سرخ کنید و روی بیفتک بریزید.

قیمه ریزه (از اصفهان)

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	تخم مرغ	۱ عدد
آرد نخود خام	یک و نیم پیمانه	سیر	۲ حبه
زردچوبه	به اندازهٔ لازم	روغن	۳ قاشق
دارچین	نصف قاشق چایخوری	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
پیاز بزرگ	۲ عدد		

طرز تهیه: گوشت را در کاسه ریخته یک پیاز در آن رنده کنید. آرد نخود خام و نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین و تخم مرغ را روی آن بریزید. مانند گوشت کتلت خوب ورز بدهید و از آن سر گنجشکی درست کنید و در بشقاب بگذارید. یک پیاز دیگر را خرد کرده در روغن سرخ کنید و سیر خرد شده و قدری زردچوبه به آن اضافه کنید و ۲ لیوان آب بریزید. وقتی جوش آمد کوفته‌ها را در آن ریخته بگذارید پخته شود. کوفته‌ها را بیرون بیاورید و آب آن را در کاسه بریزید مثل آبگوشت با نان و ترشی میل کنید.

خمیر بیریزه با گوشت

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	۷۵۰ گرم	آرد	۲ فنجان
پیاز بزرگ	۲ عدد	بیکن پادر	۲ قاشق مرباخوری صاف
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق	شیر	در حدود ۱ فنجان
سیر	۳ حبه	کره	۱ فنجان سر خالی

آب‌لیمو	۳ قاشق	نمک	کمی
آب گوجه فرنگی	۲ فنجان	خیار شور	۳ عدد
روغن	۳ قاشق		

طرز تهیه: آرد را با بیکن پادر و نمک در کاسه الک کرده وسط آن را گود کنید. کره را با کارد خرد کرده در آن بریزید. با دو کارد آرد و کره را مخلوط کنید و شیر را کم‌کم در آن بریزید و آخر سر با نوک انگشت خمیر کنید که به هم بچسبد. در کیسه نایلون گذاشته ۲ ساعت در یخچال بگذارید. پیاز و سیر را خرد کرده سرخ کنید. گوشت را در آن بریزید و سرخ کنید و رب گوجه‌فرنگی، آب‌لیمو، نمک و فلفل بزنید. دو فنجان آب گوجه را در آن بریزید و بگذارید بپزد و آب آن کشیده شود. وقتی سرد شد یک ورق کاغذ روغنی روی میز بیندازید و قدری آرد رویش بپاشید. خمیر را با وردنه به کلفتی نیم سانتی‌متر باز کنید. گوشت را با یک خیار شور وسط خمیر بگذارید و سر و ته خمیر را روی گوشت بر گردانید و زیادی را با قیچی ببرید. بعد به فاصله ۳ سانتی‌متر از گوشت خمیر را با قیچی کج کج ببرید و مثل گیس روی گوشت چپ و راست بگذارید. از گوشت نباید چیزی دیده شود. خمیر را با کاغذ بلند کرده در سینی فر قرار دهید. و یک ساعت در حرارت ۳۵۰°F بگذارید. وقتی روی خمیر قدری قرمز شد بیرون آورده با دو کفگیر در ظرف بگذارید دور آن بولاغ‌اوتی، حلقهٔ لیمو توش و تربچه بگذارید. این غذا خیلی خوشمزه و مجلسی است.

کتلت شطرنج

مواد لازم

گوشت چرخ کرده یا بوقلمون	نیم کیلو	آرد نخودچی	۱ قاشق
سیب‌زمینی پخته و ماشین کرده	نیم کیلو	گرد سیر	کمی
تخم‌مرغ	۲ عدد	جعفری	۱ دسته
نمک و فلفل	کمی	روغن	نصف پیمانه
زعفران	کمی	آرد نان خشک	به اندازه لازم
پیاز رنده شده	۱ عدد		

طرز تهیه: سیب زمینی را پخته بکوبید یا ماشین کنید. فلفل، آرد نخودچی، کمی زعفران، ۱ عدد تخم مرغ و نصف پیاز رنده شده را با آن مخلوط کنید. از این مایه به اندازه نارنگی بر داشته روی تخته آن را چهار گوش کنید و در آرد نخودچی بزنید و در روغن سرخ کنید. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کرده ورز

دهید. کمی آرد بزنید بعد مثل سیب زمینی به همان اندازه چهار گوش کنید در آرد نان خشک بزنید و در روغن سرخ کنید. بعد در یک سینی مثل شطرنج یکی زرد و یکی قرمز بچینید و لابه‌لای آنها جعفری بگذارید و سر سفره ببرید. با ترشی یا ماست میل کنید.

پات چاپ

مواد لازم

سیب زمینی	۱ کیلو	زردچوبه	کمی
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	آب‌لیمو	۱ استکان
پیاز بزرگ	۱ عدد	آرد	۲ قاشق
سیر رنده شده	۱ عدد	روغن	نصف پیمانه
گرد زعفران	کمی		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را با آب و کمی نمک پخته پوست کنید و دو بار چرخ کنید و آن را با نصف پیاز رنده شده، نمک، زعفران، زردچوبه و دو قاشق آرد خوب مخلوط کرده کنار بگذارید. نصف پیاز و سیر رنده شده را سرخ کنید و زردچوبه و زعفران بزنید. گوشت را روی آن بریزید و خوب سرخ کنید و آب‌لیمو بزنید و کمی آب بریزید تا گوشت پخته و آبش تمام شود. قدری روغن در تابه بریزید. دو قاشق از سیب‌زمینی برداشته کف دست گرد کنید و یک قاشق مرباخوری گوشت چرخ شده روی آن بگذارید. از مایهٔ سیب زمینی روی آن بگذارید و خوب گرد کنید و کمی آرد به سیب‌زمینی بزنید که نچسبد. آن را سرخ کنید تا تمام شود. روی کاغذ حوله بگذارید که روغن آن کشیده شود. بعد در دیس بچینید و با جعفری و حلقه‌های لیمو ترش تزیین کنید. این غذای خوشمزه یکی از غذاهای محبوب من در دوران کودکی بود.

سرلون استیک در پاکت

مواد لازم

گوشت به قطر ۳ سانتیمتر	۱ قطعه	روغن زیتون	۲ قاشق
خردل	۱ قاشق	کراکر	مقداری
وسترسوس	۲ قاشق	گرد سیر	قدری

طرز تهیه: چربی گوشت را گرفته روی آن وسترسوس و قدری خردل و روغن زیتون و گرد سیر بزنید روی آن را با کاغذ پوشانده یک شب در یخچال بگذارید. روز بعد دوباره کمی

خردل فرانسه و وسترسوس و قدری کره بمالید و کمی کراکر خرد شده روی آن بریزید و به هر دو طرف گوشت گرد سیر بزنید، در پاکت بگذارید و سر پاکت را ببندید و در سینی فر بگذارید. با حرارت ۲۲۰ °F ملایم در حدود یک ساعت و نیم بماند بعد پاکت را بریده گوشت را بیرون آورید و روی تخته ببرید. دور آن را قارچ سرخ شده و جعفری و هویج بگذارید.

گوشت تریاکی Teriyaki Beef

مواد لازم

گوشت گوساله بی‌چربی	نیم کیلو	پیازچه	۳ عدد
سیر	۲ حبه	شکر	۱ قاشق مرباخوری
زنجبیل	قدری	سرکه	۱ قاشق
سویاسس	۱ فنجان	روغن زیتون	به اندازهٔ لازم
فلفل سبز	۲ عدد		

طرز تهیه: گوشت را خیلی نازک بریده با سویاسس و زنجبیل و رنده سیر و شکر و سرکه مخلوط کنید. چند ساعت در یخچال بگذارید. پیازچه را درشت کج ببرید و با فلفل سبز و جعفری و چند گوجه فرنگی و گوشت، تخماق کوبیده شده را در روغن زیتون سرخ کنید و سبزیها را سرخ کرده کنارش بگذارید.

موساکا

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	آب‌لیمو	۱ استکان
بادنجان متوسط	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه لازم
سیر	۴ حبه	پنیر رنده شده مازولا	نصف پیمانه
رب	۳ قاشق	سس سفید	۱ پیمانه
پیاز خرد شده	۲ عدد	روغن	۴ قاشق

طرز تهیه: پیاز و سیر را خرد کرده در یک قاشق روغن سرخ کنید. گوشت را در آن بریزید و رب گوجه فرنگی بزنید، خوب که سرخ شد آب‌لیمو و ۱ لیوان آب بریزید و بگذارید ملایم پخته و آب آن کشیده شود. بادنجانها را پوست کنده در روغن سرخ کنید و در سبد بگذارید که روغن آن بیرون بیاید. کف ظرف نسوز را چرب کرده قدری پنیر رنده شده مازولا یا سوسیس بریزید. یک ردیف بادنجان چیده یک ورقه گوشت سرخ شده روی آن بریزید و این عمل را

تکرار کنید تا مواد تمام شود. سس سفید روی آن بریزید و پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و در فر ۳۵۰°F و با ظرف سر سفره ببرید.

کباب دیگی

مواد لازم

آب گوجه‌فرنگی	۱ لیوان	آب‌لیمو	نصف استکان
گوشت بی‌چربی	نیم کیلو	چوب بلند	به تعداد لازم
پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
فلفل سبز	۱ عدد		

طرز تهیه: گوشت را ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید. بعد به قطعات کوچک ببرید و پیاز و فلفل را چند قطعه کنید و تخم فلفل را بگیرید. یک قطعه گوشت، یک تکه پیاز و یک قطعه فلفل به چوب بکشید. یک ردیف گوجه کف ظرف بچینید و سیخ‌های چوبی کباب را روی آن بگذارید و فلفل و آب‌لیمو به آن بزنید و با حرارت ملایم بپزید که آب آن تمام شود و با همان چوب سر سفره ببرید.

اسپرریپ

مواد لازم

بریدهٔ دنده گوسفند	۱ کیلو	عسل	۲ قاشق
سیر له شده	۲ حبه	گرد سیر	کمی
سویاسس	۵ قاشق	آب‌لیمو	۱ قاشق

طرز تهیه: دنده‌ها را تمیز کرده در ظرف گودی بگذارید. سویاسس و عسل و گرد سیر و آب‌لیمو و سیر له شده روی دنده‌ها ریخته خوب مخلوط کنید. بعد از مخلوط شدن بگذارید یک شب در یخچال بماند. البته در آن را ببندید. روز بعد یا روی زغال یا در سینی فر چیده با حرارت ۴۵۰°F کباب کنید و گاهی آب آن را روی گوشتها بدهید. در دیس چیده دور آن جعفری بگذارید.

سرلون استیک به طرز قدیم

مواد لازم

گوشت گوساله	۳ قطعه	خردل فرانسه	۱ قاشق غذا خوری
کره و روغن	کمی	رب	۱ قاشق

آویشن	کمی	آب گوشت	۱ لیوان
سویاسس	۲ قاشق	آرد ذرت	۱ قاشق
پیاز خرد شده	۱ قاشق	روغن زیتون	۱ قاشق
قارچ ورقه شده	۱ لیوان		

طرز تهیه: گوشت را روز قبل گرفته در یخچال بگذارید. چربی گوشت را گرفته و آن را نازک بریده لای کاغذ بگذارید. با پشت کارد روی آن بزنید. چند ساعت قبل از سرخ کردن گوشت را در سویاسس و کمی آویشن و خردل و روغن زیتون بگذارید و در یک قاشق کره و دو قاشق روغن سرخ کنید. پیاز و قارچ را سرخ کرده و رب بزنید و یک لیوان آب روی گوشت بریزید و بگذارید ۲۰ دقیقه بپزد. با آرد ذرت سس درست کنید. گوشت را در ظرف بگذارید و سس را با قارچ روی آن بریزید.

کباب شامی

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
آرد نخودچی	۳۰۰ گرم	آویشن	۱ پر
پیاز بزرگ	۱ عدد	روغن	برای سرخ کردن
جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری	هویج متوسط	۳ عدد
تخم مرغ	۳ عدد	سیر	۳ حبه
زردچوبه	به اندازه	آرد	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: هویج و پیاز و سیر را در ماشین چرخ کنید که نرم شود. روی گوشت در کاسه بریزید. جوش شیرین، زردچوبه، آرد نخودچی، نمک، فلفل، کمی دارچین و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب ورز بدهید. روغن را در تابه داغ کنید یک قاشق از مایه بر داشته کف دست صاف کنید و در آرد نان خشک غلتانیده در روغن سرخ کنید و روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود.

شامی با آرد نخودچی

مواد لازم

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	نمک و فلفل	به اندازه
آرد نخودچی	۲۰۰ گرم	زردچوبه	کمی
پیاز	۱ عدد	آویشن	کمی

جوش شیرین	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	روغن	برای سرخ کردن
تخم‌مرغ	۱ عدد	آرد	۱ قاشق

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کرده، آرد نخودچی، نمک، فلفل، آرد، تخم‌مرغ، آویشن و جوش شیرین به آن اضافه کنید و با دست خوب مالش بدهید. روغن را در تابه داغ کنید یک قاشق از مایه بر داشته کف دست صاف کنید. وسط آن را سوراخ کرده در روغن سرخ کنید. روی حوله کاغذی بگذارید که روغن آن کشیده شود.

شامی لپه

مواد لازم

گوشت ران	نیم کیلو	ماست سفت	۱ قاشق
لپه	نیم کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
زعفران ساییده‌شده مایع	کمی	زردچوبه	به اندازه
جوش شیرین	۱ قاشق	روغن	نصف پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد	سیر	۳ حبه
پیاز بزرگ	۲ عدد		

طرز تهیه: گوشت را شسته در قابلمه بگذارید و ۲ پیاز را خرد کرده با ۲ حبه سیر و ۲ لیوان آب و زردچوبه و کمی نمک و فلفل بپزید که گوشت خوب پخته و آب آن به خوردش برود. لپه راکه شب خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کرده‌اید در قابلمه دیگر ریخته باکمی آب و یک حبه سیر بپزید تا آبش تمام شود. گوشت را یک بار و لپه را دو بار چرخ کنید و در کاسه بریزید. زعفران ساییده و تخم‌مرغ و ماست و جوش شیرین و کمی فلفل را خوب مخلوط کنید. روغن را در تابه بریزید تا داغ شود. یک نعلبکی کوچک برداشته یک تکه پارچه روی آن بیندازید و ته آن را به دست بگیرید و با آب خیس کنید. از مایه یک قاشق کوچک برداشته روی پارچه بگذارید وسط آن را با دست سوراخ کنید و در روغن داغ بیندازید. اگر مایه ولو شد ۱ قاشق آرد به آن اضافه کنید. شامی را روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن برود، آن را تا چند روز می‌توان نگاه داشت.

کباب تابه‌ای

مواد لازم

گوشت چرخ کرده یا بوقلمون	نیم کیلو	آرد	۱ قاشق
پیاز متوسط	۱ عدد	زردچوبه	یک پر

نمک و فلفل	به اندازه	روغن	۴ قاشق
دارچین	کمی		

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کرده نمک و فلفل و زردچوبه و آرد بـه آن بـزنید و خوب ورز بدهید. چند تکه نایلون به اندازه یک وجب با قیچی ببرید. کف دست را تر کرده روی آنها بکشید. یک قاشق از گوشت برداشته با پشت چنگال روی نایلون پهن کنید تا صاف بشود. وقتی تمام گوشتها را در این نایلون‌ها گذاشتید روغن را در تابه داغ کنید و یکی از کبابها را بر داشته توی تابه بر گردانید. وقتی سرخ شد برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود. آن را روی نان بگذارید تا تمام شود. و روی آن نان بگذارید تا سرد نشود. برنج را دم کنید حاضر که شد با سماق و ترشی و پیاز میل فرمایید. چون در اغلب منازل زغال نیست این روش برای کباب درست کردن خیلی راحت و بی دردسر است.

نوع دیگر کباب

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	بیکن پادر	۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۱ عدد	پیاز رنده شده	۱ عدد
نمک و فلفل	کمی	دارچین	کمی

طرز تهیه: گوشت را مانند کباب تابه‌ای درست کرده و ورز دهـید. یک ظـرف لبـه‌دار را کاغذ فویل بگذارید. گوشت را در ظرف بریزید دست را در آب زده روی آن را صاف کنید. با قاشق پلاستیکی آن را خط بیندازید و ببرید که اندازه دربـیاید اول نـصف و نـصف را چـند قسمت کنید تا مثل کباب کوبیده شود. سینی فر را در طبقه بالا روی Broil بگذارید و ظرف کباب را در فر قرار دهید. بعد از ۲۰ دقیقه که قرمز شد بیرون بیاورید و آن را برگردانید دوباره در فر قرار بدهید تا روی دیگر آن سرخ شود. این بهترین راه برای درست کردن کباب است. با برنج یا نان میل کنید. می توانید آن را سرخ کنید.

بریان (از اصفهان)

مواد لازم

گوشت سردست چرب	۱ کیلو	پیاز	۳ عدد
قلوه گوسفند	۳ عدد	نمک و فلفل و نان	به اندازه لازم
دارچین	۱ قاشق		

طرز تهیه: گوشت را پس از شستن و خرد کردن با پیاز و سیر و کمی دارچین و قلوه‌ها بپزید. البته مرسوم است که بریان را لای نان تافتون می‌گذارند و برای هر نفر یکی درست می‌کنند ولی در منزل بشقاب را روی نان بگذارید آن راگرد درآورید. برای هر بریان دو ورقه نان لازم است. یک روغن داغ‌کن کوچک دم دست بگذارید. قلوه‌ها را بیرون آورده و پوست آن را بگیرید و ورقه‌ورقه ببرید و کنار بگذارید. گوشت را درآورده روی تخته خوب ساطوری کنید. کمی از آبگوشت در روغن داغ‌کن بریزید یک قاشق بزرگ از گوشت برداشته داخل روغن داغ‌کن بریزید و با پشت قاشق صاف کنید قدری که داغ شد آن را روی نان برگردانده دارچین روی آن بریزید و چند تکه از قلوه‌ها را پهلوی آن بگذارید. یک نان روی آن قرار دهید بریان را در فر گرم بگذارید تا سرد نشود و آبگوشت را در کاسه ریخته با نان ترید کرده با ترشی میل کنید.

همبرگر

مواد لازم

گوشت چرخ کردهٔ کم‌چربی	**۷۵۰ گرم**	**گرد سیر**	**کمی**
سس گوجه فرنگی	**۱ قاشق**	**روغن**	**یک قاشق غذاخوری**
پیاز رنده شده	**۱ عدد**	**فلفل سبز**	**کمی**
نمک و فلفل	**به اندازه**	**خیار شور**	**به اندازه**
مرزه یا آویشن	**کمی**	**خردل فرانسه**	**۱ قاشق کوچک**

طرز تهیه: پیاز را روی گوشت رنده کرده نمک، فلفل، کمی گرد سیر، یک پر آویشن، یا قاشق سس گوجه فرنگی و کمی خردل فرانسه به آن بزنید. مثل گوشت کباب خوب ورز دهید. نان سفید را حاضر کرده در فر بگذارید تا گرم شود. در تابه کوچک یک پیاز ورقه خرد شده و قدری فلفل سبز خرد شده و یک قاشق رب گوجه باکمی آب‌لیمو بریزید و سرخ کنید، این مایه برای روی همبرگر است. دو قاشق روغن در تابه کوچک بریزید، بعد از داغ شدن مقداری از گوشت را در دست صاف و گرد کرده در تابه سرخ کنید. بعد از سرخ شدن روی نان گرم بگذارید، پیاز و فلفل سرخ شده را روی آن بریزید و یک قطعه نان روی آن بگذارید و با خردل و خیار شور و سس تند میل کنید.

خمیر پیراشکی

مواد لازم

آرد	**۴ پیمانه**	**نمک**	**کمی**
شکر	**۲ قاشق مرباخوری**	**جوش شیرین**	**نصف قاشق**

روغن زیتون	نصف پیمانه	yeast مایه خمیر	۱ قاشق غذاخوری
ماست‌کیسه‌ای سفت	۳ قاشق غذاخوری	بیکن پادر	نصف‌قاشق چایخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد	آب داغ	نصف فنجان

طرز تهیه: در یک کاسه نصف فنجان آب خیلی داغ ریخته مایه خمیر را با شکر روی آن بریزید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند که بالا بیاید. آرد را پس از الک کردن بـه تـدریج روی آن بریزید. تخم مرغ را با ماست خوب بزنید که باز شود. سپس آن را روی خمیر ریـخته کـمی نمک بزنید و پس از اضافه کردن روغن زیتون خوب ورز بدهید که خمیر به دست نچسبد. یک کیسه نایلون روی خمیر بگذارید و بعد یک حوله بیندازیـد و ۲ سـاعت در جـای گـرم نگهدارید.

گوشت پیراشکی

مواد لازم

گوشت چرخ شده	۳۰۰گرم	زردچوبه	کمی
سیر رنده شده	سه حبه	دارچین	کمی
پیاز بزرگ	۱ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: پیاز را ریز خرد کرده با ۲ قاشق روغن سرخ کنید. بعد از اینکه کمی سرخ شد سیر را بریزید و کمی زردچوبه بزنید. گوشت را با کمی دارچین در آن بریزید و سرخ کنید. دو قاشق آب‌لیمو و یک پیمانه آب هم به آن اضافه کنید تا گوشت پخته و آب آن تمام شود. خمیر که حاضر شد قدری از خمیر را با وردنه روی تخته باز کنید. با دهانهٔ لیوان آن را قالب بزنید و گرد دربیاورید و کنار بگذارید. یک حوله روی خمیر بیندازید که خشک نشـود. یک تکـه خمیر را برداشته و یک قـاشق از مـایهٔ گـوشت را روی آن بـریزید. خـمیر را روی گـوشت برگردانید انگشت را به آب بزنید و لب خمیر را تر کنید و به هم بچسبانید درست مثل خمیر قطّاب، وقتی تمام شد در قابلمه کوچک گرد قدری روغن ریخته با دو قاشق روغن زیـتون خمیرها را در روغن سرخ کنید و روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود. بعد در دیس بچینید و دور آن جعفری بگذارید.

زبان گاو

مواد لازم

زبان گاو	۱ عدد	کرفس	یک ساقه
برگ بو	۳ عدد	پیاز خرد شده	۱ عدد
سیر	۲ حبّه	آرد	۲ قاشق
هویج	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان

طرز تهیه: زبان را پس از شستن در آب بیندازید و کف آن را بگیرید. برگ بو، کرفس، هویج، سیر و پیاز را به آن اضافه کنید و بجوشانید تا پخته شود. بعد از اینکه کمی سرد شد پوست زبان را کنده نازک ببرید و از آب زبان با آرد و آب‌لیمو سس درست کنید. اسپاگتی را با نمک بجوشانید و قدری روغن و سرکه به آن بزنید و آبکش کنید و قدری کره به آن بزنید. زبان را وسط دیس بگذارید و اسپاگتی را دور آن ریخته سس را روی زبان و اسپاگتی بریزید.

زبان با سس هویج

مواد لازم

هویج	۳۰۰ گرم	روغن	سه قاشق غذاخوری
پیاز کوچک	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
آرد	۲ قاشق غذاخوری	خیار شور رنده شده	۲ عدد
خامه	۲ قاشق	آب‌لیمو	۳ قاشق
زیتون	چند عدد		

طرز تهیه: هویج را چهار گوش ببرید. پیاز را در روغن سرخ کرده با خیار شور رنده شده و خامه مخلوط کنید. زبان را پس از پختن و پوست کندن نازک ببرید و در ظرف بگذارید. با آب زبان و آرد و آب‌لیمو سس درست کنید. پیاز و هویج و سس را مخلوط کرده روی زبان و خیار شور بریزید و دور آن زیتون و خیار شور و نخود سبز بگذارید.

خوراک مغز

مواد لازم

مغز گاو	۳ عدد	نمک	کمی
هویج	۱ عدد	سیر	۳ حبّه
برگ بو	۳ عدد	تخم مرغ	۳ عدد
پیاز	چند تکه	آرد	۳ قاشق

کرفس	یک ساقه	آرد نان خشک	به اندازه
سرکه	۳ قاشق	روغن	به اندازه

طرز تهیه: مغز را در آب انداخته رگهای آن را بگیرید. در قابلمه‌ای آب را جوش بیاورید. سرکه، برگ بو، هویج، کرفس، پیاز، سیر و مغز را در آب جوش بریزید و بگذارید ۲۰ دقیقه بجوشد. مغز را بیرون بیاورید و آن را ۴ یا ۵ قسمت کنید. تخم‌مرغ و آرد و آب‌لیمو را مخلوط کنید و مغز را در این مایه فرو کرده، پس از درآوردن در آرد نان خشک بغلتانید و در روغن سرخ کنید و با سبزی و چغندر تزیین نمایید.

خوراک قلوه

مواد لازم

قلوه گوسفند	۶ عدد	نان کوچک	۱۲ حلقه
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن	به اندازه
آرد	۱ قاشق غذاخوری	سیر	سه حبه
جعفری ساطوری	۱ قاشق	آب‌لیمو	سه قاشق
شیر	۲ پیمانه	خامه سفت	۲ قاشق
تخم مرغ	۳ عدد		

طرز تهیه: قلوه‌ها را پس از پوست کندن و شستن نصف کنید و باریک ببرید. دو قاشق روغن در قابلمه ریخته پیاز و سیر خرد شده در آن بریزید و سرخ کنید. قلوه‌ها را روی پیاز ریخته سرخ کنید. ۱ قاشق آرد را هم سرخ کنید و با یک قاشق رب گوجه‌فرنگی و سه قاشق آب‌لیمو و ۱ پیمانه آب روی قلوه ریخته بگذارید ملایم پخته شود. سه عدد تخم‌مرغ را با نمک و فلفل خوب بزنید. حلقه‌های نان را اول در شیر فرو کنید. بعد در تخم‌مرغ زده در روغن سرخ کنید و آنها را روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود. قلوه‌ها را روی حلقه‌های نان گذاشته قدری خامه سفت روی آن بریزید و کمی جعفری روی آن بپاشید.

سیرابی گوسفند

طرز تهیه: سیرابی را خوب شسته با قیچی آن را به تکه‌های کوچک ببرید. آب را جوش آورده سیرابی را در آن بیندازید. بعد از جوش آمدن کف آن را بگیرید. ۱ پیاز خرد شده، ۳ برگ

بو، ۳ حبه سیر روی آن بریزید و بگذارید چند ساعت ملایم بجوشد تا پخته شود. آن را در کاسه ریخته با ترشی میل کنید.

کله و پاچه گوسفند

مواد لازم

کلهٔ گوسفند	۱ عدد	نخود	دو قاشق
گوشت گردن	۱ تکه	پیاز بزرگ	۱ عدد
پاچه گوسفند	۱۰ عدد	سیر	۴ حبه
برنج	۱ قاشق		

طرز تهیه: کله‌پاچه غذای مقوی و کاملی است که در ایران اغلب به عنوان صبحانه می‌خورند.

کله و پاچه پاک کرده را بگیرید. با تیغ وسط پاچه‌ها را چاک دهید و کیسه هوای آن را دربیاورید و در آب بیندازید. کله را روی زمین یا سنگ بکوبید که بینی آن پاک شود. پس از شستن، کله و پاچه‌ها را در دیگ بریزید و بجوشانید و کف آن را بگیرید. برنج، نخود، پیاز خرد شده و سیر را در آن بریزید و با حرارت متوسط چند ساعت بپزید. وقتی پخته شد از آب آن در کاسه ریخته قدری نمک زده دوباره روی پاچه‌ها بریزید. اگر نمک بزنید سیاه می‌شود. برای پختن کله و پاچه در دیگ زودپز یک ساعت مناسب است.

پاچه

طرز تهیه: ۱۲ عدد پاچه را بپزید. از آب آن به جای سوپ استفاده کنید پاچه‌ها را در آبکش بگذارید تا آب آن برود. بعد در تخم‌مرغ و نان خشک زده در روغن سرخ کنید. در قدیم پاچه سرخ شده را لای دم پختک می‌گذاشتند و بسیار لذیذ بود.

جغور بغور

مواد لازم

جگر سیاه گوسفند	۱ عدد	رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
جگر سفید گوسفند	۱ عدد	سیر	۴ حبه
دل گوسفند	۲ عدد	برگ بو	۲ عدد
قلوه گوسفند	۲ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
پیاز بزرگ	۴ عدد	روغن	۳ قاشق

طرز تهیه: دل و جگرها را شسته در سبد بگذارید. بعد از اینکه آب آنها گرفته شد روی تخته خرد کنید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید و سیر خرد شده را با کمی زردچوبه و رب گوجه در آن بریزید سپس دل و جگر را هم روی آن بریزید. قدری سرخ کنید و ۲ لیوان آب و برگ بو را بریزید و بگذارید بپزد و آب آن کم شود. کمی قبل از آماده شدن نمک و فلفل و آب‌لیمو بزنید. چند جوش که زد آماده است.

دنبلان

مواد لازم

دنبلان گوسفند	۲ یا ۳ عدد	آرد نان خشک	به اندازه
تخم مرغ	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: پوست دنبلان را گرفته آن را نصف کنید و در تخم مرغ و آرد نان خشک غلتانده در روغن سرخ کنید.

کباب جگر گوسفند

مواد لازم

جگر سیاه	نصف	نمک	به اندازه
جگر سفید	نصف		

طرز تهیه: جگرها را پس از شستن به قطعات کوچک بریده به سیخ بکشید و قدری نمک زده روی آتش زغال سرخ کرده لای نان بگذارید.

کباب دل و قلوه

مانند کباب جگر است ولی دل نباید زیاد سرخ شود.

بخش دوازدهم

سالادها

سالاد و سبزیها سرشار از ویتامین هستند اغلب خانواده‌ها با ناهار یا شام از آن استفاده می‌کنند. اساس سالاد مخلوطی از اقسام حبوبات پخته و سبزیهای پخته یا خام است که درهم آمیخته شده است. موقع خوردن، سس را روی سالاد بریزید.

سس سالاد

طرز تهیه: سس سالاد عبارت است از روغن زیتون، سرکه یا آب‌لیمو، نمک، فلفل، نعناع خشک یا آویشن، خردل، شکر، گرد سیر، ماست، خامه، وسترسس، سس تند و سس گوجه‌فرنگی که با سلیقهٔ خودتان انتخاب و حاضر کنید تا جا بیفتد و مزه‌دار شود. سرکه باید یک چهارم روغن زیتون باشد. اغلب سرکه و آب‌لیمو را مخلوط می‌کنند.

درست کردن سس سالاد: قدری گرد سیر یا یک حبه سیر له شده را در کاسه بریزید. یک قاشق مرباخوری نعناع خشک، دو قاشق مرباخوری ماست، ۱ قاشق مرباخوری شکر، ۱ قاشق خردل، کمی نمک و فلفل سفید را با آن خوب مخلوط کنید. نصف لیوان روغن زیتون و ۴ قاشق سرکه روی آن ریخته خوب بزنید. بعد در شیشه ریخته در یخچال نگاه‌دارید.

سالاد اسفناج

مواد لازم

اسفناج	**۲ دسته**	**نمک و فلفل**	**به اندازه**
تخم‌مرغ	**۱ عدد**	**فلفل قرمز دلمه‌ای**	**نصف یک دانه**

خردل	کمی	گرد سیر	کمی
سرکه و روغن	به اندازه		

طرز تهیه: اسفناج را بشویید برگهای جوان آن را گرفته در کاسه بریزید، نصف فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد کنید. یک عدد تخم مرغ را شکسته با نمک و فلفل و خردل و گرد سیر مخلوط کنید. در موقع خوردن روی سالاد بریزید.

سالاد بادنجان

مواد لازم

بادنجان متوسط	۶ عدد	گوجه فرنگی	۲ عدد
فلفل سبز	۱ عدد	تخم‌مرغ پخته	۱ عدد
هویج	۲ عدد	روغن زیتون و سرکه	به اندازه
جعفری خردشده	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
پیازچه	۲ ساقه		

طرز تهیه: بادنجانها را در فر تنوری کرده پوست آن را بکنید و خوب بکوبید. ۲ عدد هویج و ۱ عدد فلفل سبز روی آن رنده کنید. پیازچه و جعفری خرد شده با نمک و فلفل و سه قاشق روغن زیتون و ۲ قاشق سرکه و کمی شکر به آن زده مخلوط کنید و در ظرف سالاد بریزید. آن را مثل هرم درست کنید و تخم‌مرغ را روی آن رنده کنید و ورقه‌های گوجه‌فرنگی را دور آن بگذارید.

سالاد آووکادو با پینات

مواد لازم

سیب‌زمینی	۱ عدد	سارکریم	۱ قاشق بزرگ
ساقهٔ کرفس	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
آووکادو	۲ عدد	سرکه و روغن زیتون	به اندازه
پینات خرد شده(بادام زمینی)	نصف پیمانه		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته پوست بکنید و خرد کنید. نخ کرفس را گرفته خرد کنید. آووکادو را نصف کرده تخم آن را درآورید و پس از پوست کندن خرد کنید. سرکه، روغن، یک قاشق چایخوری شکر، نمک، فلفل و سارکریم را مخلوط کرده روی سالاد بریزید و بادام زمینی خرد شده روی آن بریزید.

سالاد براکلی واترچسنات و قارچ

مواد لازم

براکلی	۲ دسته	قارچ ورقه شده	۲ لیوان
خردل فرانسه	۱ قاشق چایخوری	واترچسنات ورقه شده	۱ قوطی
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: براکلی را تمیز کرده خرد کنید و آن را ۲ دقیقه در آب‌جوش و نمک انداخته صاف کنید. واترچسنات و قارچ ورقه شده و نمک و فلفل و سرکه و روغن زیتون روی آن ریخته مخلوط کنید و در ظرف سالاد بریزید.

سالاد اندیو (شیکوری)

طرز تهیه: نیم کیلو اندیو را دراز خرد کرده سس روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل سفید و خردل به آن بزنید.

سالاد آسان

مواد لازم

نخود سبز	۱ قوطی	ذرت	نصف قوطی
نخود زرد	۱ قوطی	مایونز	۲ قاشق
لوبیا سبز	۱ قوطی	روغن زیتون	به اندازه
لوبیا قرمز	۱قوطی	سرکه و خردل	به اندازه
کرفس	۲ ساقه	نمک و فلفل سفید	به اندازه
کاهو	چند برگ		

طرز تهیه: قوطیها را باز کرده در سبد بریزید. بعد از آنکه آب این مواد گرفته شد در کاسه بریزید و سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه، روغن، خردل و یک قاشق ماست روی آنها بریزید و خوب مخلوط کنید. چند برگ کاهو کف ظرف گذاشته و سالاد را در آن بریزید و ذرت را روی آن بپاشید.

سالاد برنج و مرغ

مواد لازم

برنج	۱ پیمانه	جعفری خرد شده	۱ قاشق
پیازچه خردشده	۲ قاشق	فلفل سبز	۲ قاشق

مرغ پخته خرد شده	۱ پیمانه	کرفس خرد شده	۲ قاشق
پودر کاری	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: برنج را پخته و صاف کنید. مرغ خرد شده و پیازچه و کرفس و جعفری و پودر کاری با سس سالاد را روی آن بریزید. اگر مایل باشید ۲ قاشق کشمش پاک کرده روی سالاد بریزید.

سالاد بلغور

مواد لازم

بلغور	نصف پیمانه	نمک	به اندازهٔ لازم
پیازچه خرد شده	نصف پیمانه	فلفل	به اندازه
جعفری ساطوری	۲ قاشق	تخم‌آفتابگردان	۲ قاشق
مرزه	کمی	نعناع خشک	کمی

طرز تهیه: بلغور را خیس کرده با کمی آب و نمک چند دقیقه بجوشانید و آبکش کنید. پیازچه، مرزه، کمی نعناع خشک، جعفری، و سس سالاد را ریخته مخلوط کنید و مغز تخم آفتابگردان را روی آن بریزید.

سالاد باقلا تازه

مواد لازم

باقلا سبز تازه	۱ کیلو	نمک و فلفل	به اندازه
شبت خرد شده ریز	۲ قاشق	سس سالاد	به اندازه

طرز تهیه: باقلا را از دو پوست در آورده کمی با نمک بجوشانید. شبت ساطوری و سس سالاد را روی آن بریزید.

سالاد اُلویه

مواد لازم

سیب‌زمینی	نیم کیلو	تخم مرغ پخته	۶ عدد
نخود سبز پخته	۳۰۰ گرم	مایونز	۳ پیمانه
مرغ متوسط پخته	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
خیار شور	۸ عدد	پیاز و سیر	کمی
زیتون	۱۲ عدد	کالباس	۲۰۰ گرم

طرز تهیه: مرغ را با پیاز و سیر و برگ بو پخته خرد کنید. سیب‌زمینی را پخته خرد کنید. تخم‌مرغها را پس از پختن و پوست کندن خرد کنید. آب‌لیمو و آب خیارشور را روی آن بریزید. کالباس را ریز خرد کنید و چند عدد زیتون خرد شده و خیارشور خرد شده را در ظرفی مخلوط کنید و مایونز و نمک و فلفل روی آن بریزید. سالاد را در ظرف گود ریخته روی آن مایونز بزنید و به شکل دلخواه تزیین نمایید.

سالاد خیار و گوجه‌فرنگی

مواد لازم

خیار ورقه شده	**۲ عدد**	**گوجه فرنگی کوچک**	**۳ عدد**
پیاز خرد شده	**۲ عدد**	**سارکریم**	**نصف پیمانه**

طرز تهیه: خیار ورقه شده، گوجه ورقه شدهٔ بدون تخم، ۱ قاشق خیارشور خرد شده، سارکریم و سس سالاد و نمک و فلفل را مخلوط کنید و دور آن کاهو بگذارید.

نوع دیگر (اتریشی)

طرز تهیه: خیار را رنده کرده کمی نمک بزنید. بعد از یک ساعت آب آن را خالی کنید و سس مایونز یا سرکه و روغن زیتون به آن بزنید.

نوع دیگر سالاد خیار و گوجه‌فرنگی

مواد لازم

سیب‌زمینی آب‌پز	**۲ عدد**	**تخم‌مرغ**	**۲ عدد**
خیار	**۵ عدد**	**پیازچه**	**۳ عدد**
گوجه فرنگی	**۴ عدد**		

طرز تهیه: سیب‌زمینی و تخم‌مرغ را پس از پختن پوست کنده و خرد کنید. خیار ورقه شده و گوجه ورقه شدهٔ تخم گرفته و پیاز خرد شده را با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل و سس سالاد به آن بزنید.

سالاد روسی

مواد لازم

گوجه فرنگی درشت	**۵ عدد**	**لوبیا سبز**	**۱ پیمانه**
مایونز	**۱ پیمانه**	**میگوی پخته**	**چند دانه**

هویج	۲ عدد	ژامبون	۲ ورقه
سیب‌زمینی	۲ عدد	آب‌لیمو و نمک و فلفل	به اندازه
نخود سبز	۱ پیمانه	سفیدهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه: هویج را پوست کنده چهارگوش ببرید و در مخلوط کمی از آب و نمک و شکر بجوشانید. سیب زمینی را پوست کنده چهارگوش ببرید و با آب نمک بپزید. لوبیا سبز را تمیز کرده با آب و نمک بپزید. سبزیها را صاف کرده بدون آب در کاسه بریزید و سپس با میگو و ژامبون مخلوط کنید. سر گوجه‌فرنگی‌ها را بریده داخل آنها را خالی کنید. سبزیها را با مایونز و ژامبون و میگو مخلوط کرده داخل گوجه‌ها بریزید. بعد آنها را در دیس بچینید و لابلای آن جعفری بگذارید و سفیده تخم‌مرغ روی آنها رنده کنید.

سالاد سیب‌زمینی

مواد لازم

سیب زمینی متوسط	۵ عدد	زیتون	۳ قاشق
ترخون تازه	۱ قاشق	سیر رنده شده	۱ حبه
جعفری خردشده	۱ قاشق	خامه	۱ قاشق
تربچه ورقه شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را با آب و نمک بپزید. سیب‌زمینی‌ها را تا موقعی که هنوز گرم است پوست کنده خرد کنید. سه قاشق روغن زیتون روی آن بریزید. یک قاشق خردل فرانسه، سیر، یک قاشق خامه، تربچه، جعفری، ترخون و سس سالاد را مخلوط کنید. دور آن گوجه‌فرنگی ورقه شده بگذارید.

سالاد سیب‌زمینی با سوسیسون

مواد لازم

سیب‌زمینی متوسط	۴ عدد	خیارشور	نصف پیمانه
سوسیسون	۳ عدد	مایونز	۱ پیمانه
پیازچه خرد شده	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته پوست بکنید. سوسیسون را در آب جوش انداخته ورقه کنید. پیازچه خرد شده و خیارشور رنده شده و سیب‌زمینی خرد شده را مخلوط کنید و دور

آن را حلقه لیمو بگذارید یا مایونز روی آن بریزید.

سالاد عدس با کلم سفید

مواد لازم

عدس پخته	۱ پیمانه	روغن زیتون	۱ استکان
کلم سفید	نصف	آب‌لیمو	نصف استکان
نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم	گرد سیر	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: عدس را بپزید تا موقعی که آب آن تمام شود. کلم را ریز خرد کنید. روغن زیتون و نمک و فلفل و آب‌لیمو و گرد سیر در آن بریزید. دور آن پیاز حلقه شده و جعفری بگذارید.

سالاد کاهو و سبزی

مواد لازم

کاهوپیچ	نصف	جعفری	۱ قاشق
هویج رنده شده	۱ عدد	کرفس	۱ ساقه
برگ کلم قرمز	۳ پر	گوجه‌فرنگی	۲ عدد
برگ کلم سفید	۳ پر	گرد سیر	به اندازه

طرز تهیه: سبزیها را نازک خرد کنید. تخم گوجه را گرفته خرد کنید. کرفس را بتراشید تا ساقه آن تمیز باشد و آن را خرد کنید. سالاد را در کاسه ریخته و روی آن را با گوجه تزیین کنید اگر قرار است بعداً سالاد را مصرف کنید بهتر است روی آن با یک ورق کاغذ پوشانده شود و بعد در یخچال بگذارید. در موقع خوردن سس سالاد را روی آن بریزید.

سالاد کرفس مینا

مواد لازم

سیب درختی	۱ لیوان	مغز گردو	نصف لیوان
کرفس پاک شده	۱ لیوان	مغز آرتیشو	۱ لیوان
سیب‌زمینی پخته	۱ لیوان	مایونز	۱ پیمانه

طرز تهیه: سیب و کرفس را ریز خرد کنید. سیب زمینی را پخته بدون پوست خرد کنید. مغز آرتیشو را خرد کنید و مغز گردو را روی آن بریزید و با مایونز مخلوط کنید. برگ کاهو را

در ظرف گذاشته سالاد را روی آن بریزید و مغز گردو را روی آن بپاشید.

سالاد کرفس

مواد لازم

کرفس کوچک	۱ بسته	نمک و فلفل	به اندازه
قارچ	۱ پیمانه	گرد سیر	به اندازه
تربچه ورقه شده	۴ عدد	پیاز	چند حلقه

طرز تهیه: برگهای جوان کرفس را برای سالاد خرد کنید. ساقه‌ها را شسته و نخ آن را بتراشید و به اندازه بندانگشت ببرید. یک طرف آن را با کارد چند چاک بزنید و در آب سرد بیندازید. قارچ و تربچه را ورقه کنید. آب کرفس را گرفته در ظرف بریزید. نمک و فلفل و گرد سیر و سس سالاد را به آن اضافه کنید.

سالاد سانگالیز

مواد لازم

سیب ترش ورقه شده	۳ عدد	گرد کاری	۱ قاشق چایخوری
کرفس باریک	۴ ساقه	نارگیل رنده شده	نصف فنجان
قارچ ورقه شده	۲۰۰ گرم	مغز پسته	۲ قاشق
آناناس	۱ فنجان	مایونز	۱ فنجان
خامه	۱ قاشق	آب‌لیمو	۱ قاشق

طرز تهیه: سیب را پوست کنده ورقه کنید. قدری آب‌لیمو روی آن بریزید و قارچ را ورقه کرده به آن اضافه کنید. کرفس را تمیز کرده هر ساقه را به اندازهٔ بند انگشت کنید و خامه را با پودر کاری مخلوط کنید و بزنید. همه آنها را با هم مخلوط کنید و رویش مغز پسته و فلفل بپاشید.

سالاد ساعت

مواد لازم

سیب‌زمینی	نیم کیلو	زیتون سیاه	۱۰ عدد
هویج	۳۰۰ گرم	لوبیا سبز	۲۰۰ گرم
نخود سبز	۲۰۰ گرم	نمک و فلفل	به اندازه
تخم‌مرغ پخته	۲ عدد	گرد آویشن	کمی

گل کلم	۱ عدد	تخم‌آفتابگردان بوداده	۲ قاشق
مایونز	۱ پیمانه		

طرز تهیه: سیب‌زمینی و هویج و لوبیا و گل کلم و تخم‌مرغ را بپزید. سیب‌زمینی و هویج را ریز خرد کنید. چند دانه لوبیا برای روی سالاد نگاه دارید. گل کلم و تخم‌مرغ را پخته خرد کرده روی آنها قدری آب‌لیمو و روغن زیتون بریزید. نمک و فلفل و آویشن و تخم‌آفتابگردان و زیتون و نخود را مخلوط کنید. همهٔ مواد را در ظرف بریزید و خوب مخلوط کنید و بعد نصف مایونز و روغن زیتون روی آن بریزید. می‌توانید آن را در ظرف صاف (دوری) ریخته با لوبیا و زیتون مثل ساعت تزیین کنید.

سالاد کرفس با ماهی تن ـ سالاد فری

مواد لازم

ماهی تن	۱ قوطی	نمک و فلفل	به اندازه
کرفس	۴ ساقه	سرکه و روغن	به اندازه
سارکریم	نصف پیمانه	پیازچه	۳ عدد

طرز تهیه: کرفس را پس از شستن ریز خرد کنید. پیازچه ریز شده و ماهی تن و سارکریم را روی آن بریزید و خوب مخلوط کنید. سرکه و روغن و نمک و فلفل و گردسیر به آن بزنید. آن را در ظرف سالاد بریزید و دور آن را ورقه لیمو و گوجه‌فرنگی بگذارید. از این سالاد به عنوان ساندویچ می‌شود استفاده کرد.

سالاد شلغم

مواد لازم

شلغم متوسط	۴ عدد	نعناع خشک	۱ قاشق چایخوری
پیازچه	۴ عدد	گرد سیر	کمی
نخود سبز	۱ پیمانه	مرزه	کمی
ماست	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: شلغم را پس از پوست کندن با رندهٔ درشت رنده کنید. نخود سبز را با آب بپزید. پیازچه خرد شده، کمی مرزه، نعناع خشک، گرد سیر، نمک، فلفل، روغن زیتون، سرکه و همهٔ مواد را پس از مخلوط کردن در ظرف سالاد بریزید و دو حلقه پیاز روی آن بگذارید.

سالاد کدو سبز

مواد لازم

کدو سبز	۴ عدد	گوجه فرنگی کوچک	۲ عدد
سیب زمینی پخته	۱ عدد	گرد سیر	کمی
پیازچه	۱ ساقه	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: کدوی پوست کنده را ورقه کنید و سیب‌زمینی را ورقه کوچک کرده روی آن بریزید. پیازچه خرد شده و گوجه فرنگی کوچک ورقه شده و گرد سیر و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. به سس سالاد یک قاشق ماست بزنید و روی آن بریزید.

سالاد لوبیا سفید

مواد لازم

لوبیا سفید پخته	۲ پیمانه	تخم‌مرغ پخته	۲ عدد
کرفس	۲ ساقه	بادام زمینی بو داده	۲ قاشق
جعفری	۱ قاشق	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
خردل فرانسه	۱ قاشق مرباخوری	نعناع خشک	کمی

طرز تهیه: لوبیا راکه قبلاً خیس و آب آن را عوض کرده‌اید با کمی نمک بپزید و بدون آب در کاسه بریزید. کرفس را خرد کرده روی آن بریزید. جعفری، نمک، فلفل و نعناع خشک را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. بعد سس سالاد را بریزید و در ظرف سالاد بکشید. روی آن بادام زمینی خرد شده بریزید و دور آن را حلقه تخم‌مرغ بگذارید.

سالاد کرودیته

مواد لازم

شلغم	۲ عدد	خردل و نمک و فلفل	به اندازه
هویج	۴ عدد	سس سالاد	به اندازه
بولاغ اوتی	چند ساقه		

طرز تهیه: شلغم و هویج را پوست کنده با ماشین خیلی نازک خلال کنید. آنها را با هم مخلوط کرده و در کاسه بریزید. وسط آن چند ساقه بولاغ اوتی بگذارید و سس سالاد با خردل را به آن اضافه کنید.

سالاد ماری

مواد لازم

گل کلم کوچک	۱ عدد	مغز آرتیشو	چند دانه
آووکادو	۲ عدد	مایونز	۲ قاشق
نخود سبز	نصف پیمانه		

طرز تهیه: گل کلم و آووکادو را ورقه کنید. مغز آرتیشو را خرد کنید. آنها را با نخود سبز پخته و نمک و فلفل و مایونز را مخلوط کنید و روی آن کمی روغن زیتون و یک قاشق هویج رنده شده بریزید.

سالاد مَدْرَس

مواد لازم

برنج	۱ پیمانه	گرد فلفل قرمز	۲ پر
پودر کاری	۱ قاشق چایخوری	سرکه و روغن	به اندازه
تاباسکو	چند قطره	زیتون	به اندازه
فلفل سبز	چند حلقه	خردل	۱ قاشق مرباخوری
پیاز	چند حلقه	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: برنج را با کمی نمک و پودر کاری بپزید به طوری که آب نداشته باشد. وقتی سرد شد با تاباسکو، فلفل قرمز، خردل، روغن زیتون و سرکه مخلوط کرده در ظرف بریزید. روی آن حلقهٔ فلفل سبز و پیاز قرار دهید.

سالاد مریم

مواد لازم

مغز پرتقال	۲ عدد	مغز گردو	نصف فنجان
مغز نارنگی	۵ عدد	کشمش	نصف فنجان
موز	۲ عدد	مایونز	۱ پیمانه
کرفس	۲ ساقه		

طرز تهیه: پرتقال و نارنگی را پس از پوست کندن در کاسه بریزید. گردو و کشمش را به آن اضافه کنید. موز ورقه شده و کرفس خرد شده را همراه با مقداری از برگهای سبز آن مخلوط کنید و نصف مایونز را در آن بریزید. پس از آنکه مواد را در ظرف ریختید بقیه مایونز

را هم اضافه کنید و با کشمش و با مغز گردو روی آن را گل بیندازید و به سلیقهٔ خودتان تزیین نمایید.

سالاد ماکارونی

مواد لازم

هویج	۱ عدد	ترخون	۱ قاشق مرباخوری
کرفس	۲ ساقه	خردل و نعناع خشک	کمی
ماکارونی پخته	یک و نیم پیمانه	گرد سیر	کمی
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: ماکارونی را با آب نمک جوشانده و آبکش کنید. هویج و کرفس را خلال کنید و با ترخون و نعناع خشک و نمک و فلفل و گرد سیر و روغن زیتون و سرکه و خردل، سس سالاد را درست کرده روی آن بریزید.

سالاد لبو

مواد لازم

لبوی متوسط	۱ عدد	تخم مرغ	۲ عدد
کرفس	۱ عدد	بادام خرد شده	۲ قاشق
کاهوی خرد شده	نصف		

طرز تهیه: بعد از خرد کردن کرفس و کاهو، تخم‌مرغ را رنده کنید. سپس لبوها را خرد کرده در وسط ظرف قرار دهید و کاهو و تخم‌مرغ و کرفس را دور آن بریزید. دو قاشق بادام خرد شده را روی آن بپاشید و سس سالاد را روی همه ظرف بریزید.

سالاد لیلی ناز

مواد لازم

هویج	۳ عدد	خردل	کمی
پاستا	۲ فنجان	شکر	۱ قاشق چایخوری
سرکه و روغن	به اندازه	تخم‌آفتابگردان	۲ قاشق
نمک و فلفل	به اندازه		

طرز تهیه: ۳ عدد هویج را پوست کنده و خلال کنید. دو فنجان پاستا را که مثل پاتیون یا صدف است بپزید و آن را با آب و نمک جوشانده صاف کنید. بعد از سرد شدن با هویج و

سرکه و خردل و روغن زیتون و کمی شکر مخلوط کنید و روی آن تخمهٔ آفتابگردان بو داده بریزید.

سالاد هویج

مواد لازم

هویج	۵ عدد	روغن زیتون	۳ قاشق
شکر	۱ قاشق چایخوری	پودر سیر	کمی
آب‌لیمو	۲ قاشق		

طرز تهیه: هویج را با ماشین یا دست خلال کنید. سپس هویج خلال شده را با شکر و آب‌لیمو و روغن زیتون و کمی نمک و پودر سیر مخلوط کنید. سالاد آماده شده را در ظرفی بریزید و در یخچال بگذارید. برای اشخاصی که می‌خواهند لاغر شوند این سالاد بسیار مفید است.

سالاد میگو

مواد لازم

میگوی پخته	۱۲ عدد	عسل	۱ قاشق
قارچ ورقه شده	۲ پیمانه	زنجبیل رنده شده	کمی
نخود سبز پخته شده	۲ پیمانه	روغن زیتون	۳ قاشق
پیازچه	۲ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق
خردل تند	۱ قاشق	نمک و فلفل تند	به اندازه

طرز تهیه: بعد از پختن میگو خط سیاه پشت آن را بگیرید. قارچ را خرد کنید. نخود سبز را کمی بپزید. آب‌لیمو و روغن زیتون و یک قاشق عسل و پیازچه ریز شده را با بقیه مواد مخلوط کنید. سس سالاد را اضافه کرده و روی آن کنجد بو داده بریزید.

سالاد کامی

مواد لازم

آندیو	۲۰۰ گرم	تخم‌مرغ	۲ عدد
دنبلان‌کوهی یا قارچ ورقه‌شده	۲۰۰ گرم	نخود سبز	۲ پیمانه
کرفس خرد شده	۳ ساقه	زیتون	چند دانه
گوجه فرنگی	۳ عدد	مایونز	۱ پیمانه
سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد		

طرز تهیه: سیب‌زمینی و تخم‌مرغ را بپزید. گوجه فرنگی را در آب داغ انداخته پوست آن را بگیرید و تخمهای آن را درآورید. قارچ را ورقه کنید. کرفس را خرد کنید. نخود سبز را بپزید و سفیدهٔ تخم‌مرغ را نازک ببرید. نصف مایونز را با نمک و فلفل مخلوط کنید. همهٔ مواد را در ظرف بریزید و بقیه مایونز را روی آن بدهید. در آخر زرده تخم‌مرغ را روی آن رنده کنید و دور آن را با زیتون تزیین نمایید.

سالاد میوه

طرز تهیه: انگور، توت فرنگی، موز، گلابی، هلو و پرتقال از هرکدام نصف پیمانه بردارید و آنها را ورقه ورقه کنید. یک قاشق شکر روی آن بریزید و در یخچال نگهداری کنید می‌توان از این سالاد به عنوان دسر هم استفاده کرد.

سالاد طالبی و هندوانه

مواد لازم

طالبی	۱ عدد	کنجد بوداده	۱ قاشق
هندوانه	یک قاچ		

طرز تهیه: با قالب گرد هندوانه و طالبی را درآورده و در ظرف بریزید. یک قاشق شکر روی آن بریزید. در موقع خوردن روی آن کنجد بو داده بپاشید.

سالاد مخلوط

مواد لازم

خیار متوسط	۲ عدد	ترخون تازه	۱ قاشق
سیب‌زمینی	۱ عدد	هویج	کمی
گوجه فرنگی	۲ عدد	گرد سیر و خردل	کمی
تخم‌مرغ	۱ عدد	آب‌لیمو و روغن	به اندازهٔ لازم
نخود سبز	نصف پیمانه	پنیر ورقه شدهٔ سویسی	به اندازهٔ لازم
لوبیا سبز	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: سبزیها را بپزید. پوست و تخم گوجه‌فرنگی را بگیرید. تخم‌مرغ را بعد از پختن خرد کنید. لوبیا را پخته و خرد کنید و نخود سبز را هم به همین ترتیب بپزید. گوجه‌فرنگی را خرد کنید. هویج را هم خرد کنید. همه این مواد را با هم مخلوط کرده و در ظرف سالاد بریزید. قدری پنیر سویسی روی آن رنده کنید.

بخش سیزدهم

سبزیها

انواع سبزیهای خام و پخته

اگر خواهان سلامت خود و خانواده‌تان هستید از سبزیهای خام استفاده کنید و از خام‌خواری غافل نشوید. البته تغییر عادات غذایی و صرفنظر کردن از غذاهای چرب و بعضاً خوشمزه آن هم یک مرتبه بسیار مشکل است ولی می‌توان این عادات را به تدریج ایجاد کرد. از غذاهای سرخ کرده و چرب بپرهیزید و گاهی ماهی یا مرغ بی‌چربی را در غذای خود بگنجانید. خام‌خواران معتقدند که سبزی یا هر چیز دیگر بعد از پخته شدن مسموم می‌شود و غیر قابل استفاده است.

تهیهٔ غذاهای خام و سبزیها خیلی سهلتر از تهیهٔ خورشها و انواع غذاهای گوشتی است که برای پختن هر کدام از آنها باید ساعتها وقت خود را در آشپزخانه صرف کنید. خام‌خواران معتقدند که حتی اگر پیاز را رنده کنید مسموم‌کننده است و سبزیها را باید ریز خرد کرد و سیب یا سیب‌زمینی را باید وقتی که قرار است مصرف شود پوست کند تا سیاه نشود. آب‌لیمو باید تازه باشد. به علاوه از عسل و خرما غافل نشوید.

بامیه (به دستور مادرجان)

مواد لازم

بامیه	نیم کیلو	پنیر رنده شده	قدری
تخم‌مرغ	۱ عدد	روغن	۲ قاشق

نشاسته	۱ قاشق کوچک	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
آرد نان خشک	۲ قاشق		

طرز تهیه: دم بامیه را گرفته ۳ دقیقه در آب جوش بیندازید و آبکش کنید. بعد از این کار بامیه‌ها را روی پارچه بگذارید تا آب آن برود و آنها را به اندازه بند انگشت ببرید. نشاسته را در آب سرد حل کنید. تخم‌مرغها را در کاسه شکسته نشاسته را روی آن بریزید و نمک و فلفل بزنید. بامیه‌ها را در این مایه ریخته در روغن سرخ کنید. روی آن آرد نان خشک و پنیر رنده شده بریزید.

بادنجان ناش Ivasu

مواد لازم

بادنجان	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
سس گوجه‌فرنگی	۲ قاشق	کنجد	۱ قاشق
پنیر رنده شده	۲ قاشق	لیموترش	۴ ورقه
پیازچه	۲ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق

طرز تهیه: بادنجانها را پس از پوست کندن و خرد کردن در آب‌جوش بریزید. بعد از یک جوش آبکش کنید تا آب آن برود. ظرف نسوز را چرب کنید. بادنجانها را در آن بریزید سس گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، پیازچه خرد شده و بقیه مواد را روی آن بریزید. ۴ ورقه لیمو ترش را روی آن بگذارید و کنجد را هم رویش بریزید و ۱۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید.

اسفناج و ماست

طرز تهیه: ۲ دسته اسفناج را بعد از شستن در قابلمه بریزید و بپزید. وقتی آب اسفناجها تمام شد آنها را ساطوری کنید و در ماست سفت با نمک و فلفل و سیر و نعناع خشک مخلوط کنید.

اسفناج با خامه

مواد لازم

اسفناج	۲ دسته	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
خامه	۱ قاشق	کره	به اندازهٔ لازم
جوش شیرین	نصف قاشق		

طرز تهیه: در یک قابلمهٔ آب جوش کمی نمک و جوش شیرین بزنید. اسفناج را در آبجوش پخته و صاف کنید. بلافاصله آب سرد روی آن بریزید. بعد از آنکه آب آن رفت اسفناجها را کاردی کرده در کره داغ سرخ کنید و یک قاشق خامه روی آن بریزید.

دوری اسفناج با تخم‌مرغ و زیتون

مواد لازم

اسفناج	۲ کیلو	سیر رنده شده	۲ حبه
تخم‌مرغ	۴ عدد	پیاز کوچک	۱ عدد
زیتون سیاه	چند عدد	روغن	۲ قاشق
نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم		

طرز تهیه: اسفناج را شسته و خرد کنید. پیاز و سیر را خرد کرده در روغن سرخ کنید و اسفناج را روی آن بریزید و سرخ کنید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید. اسفناج را در دوری ریخته صاف کنید. ته تخم‌مرغ را بریده و صاف کنید و روی اسفناج بنشانید. مانند بیدستر با زیتون یک کلاه و دو بال برای تخم‌مرغ درست کنید.

حلقهٔ اسفناج

مواد لازم

آب‌لیمو	۱ قاشق	تخم‌مرغ	۲ عدد
اسفناج	۲ کیلو	قارچ	۲ قاشق غذاخوری
کریم چیز	۱ بسته	آرد	۱ قاشق
پیازچه	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
هویج	نیم کیلو		

طرز تهیه: اسفناج را بپزید تا بدون آب شود. هویج را تمیز کرده با مقداری آب و نمک و شکر و ۱ قاشق آب‌لیمو بپزید. بعد از آنکه آب اسفناج تمام شد آن را فشار داده و ساطوری کنید. دو قاشق غذاخوری قارچ روی آن بریزید و بگذارید بماند. پیازچه خرد کرده با کریم‌چیز روی اسفناج بریزید. تخم‌مرغها را بشکنید و با آرد و نمک و فلفل مخلوط کنید و آن را روی اسفناج بریزید و خوب مخلوط کنید. کف قالب را چرب کرده مایه اسفناج را در آن بریزید و روی آن را صاف کنید. در حدود ۵۰ دقیقه در بن ماری بگذارید. بعد با کارد دور آن را لق کرده در سینی برگردانید و وسط آن را هویج پخته و دور آن را جعفری یا اسپاگتی بریزید

که غذای کاملی است.

بن ماری: (در سینی فر آب ریخته و قالب اسفناج را در آب بگذارید) مواظب باشید که آب سینی تمام نشود.

آندیو

مواد لازم

آندیو	نیم کیلو	روغن زیتون	۱ قاشق
آب‌لیمو	نصف استکان	سیر	۱ حبه

طرز تهیه: آندیو را پس از تمیز کردن با نصف لیوان آب گرم در قابلمه می‌ریزیم و نمک و فلفل و روغن زیتون و آب‌لیمو می‌زنیم و می‌گذاریم ملایم بپزد تا آب آن تمام شود.

پیاله سیب‌زمینی

مواد لازم

سیب‌زمینی	نیم کیلو	نخود سبز	۱ فنجان
زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد	جعفری خرد شده	۱ قاشق
نمک و فلفل سفید	به اندازهٔ لازم	تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد	۲ قاشق	روغن	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پس از پختن و پوست کندن ماشین می‌کنیم. دو زرده تخم‌مرغ و نمک و فلفل سفید را در آن می‌ریزیم و خوب ورز می‌دهیم. بعد آن را در کف دست به اندازه نارنگی گلوله کرده وسط آن را سوراخ می‌کنیم تا مثل پیاله شود. دو عدد تخم‌مرغ را خوب زده سیب‌زمینی را در آرد غلتانده در تخم‌مرغ فرو می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. وسط آن را نخود پخته و جعفری می‌ریزیم.

دلمه سیب‌زمینی

مواد لازم

سیب‌زمینی متوسط	۷ عدد	گرد سیر	کمی
شیر	۳ قاشق	آب‌لیمو	۱ قاشق
نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم	کره	۱ قاشق

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را پس از شستن و خشک کردن قدری چرب کنید و با چنگال دو سوراخ در آن درست کنید و در فر بگذارید. بعد از آنکه قدری پخته شد سیب‌زمینی‌ها را بیرون بیاورید و سر آن را با کارد ببرید. وسط آن را ملایم با کارد نوک تیز خالی کرده قدری شیر و کره و نمک و فلفل و آب‌لیمو و گرد سیر وسط آن بریزید و در آن را ببندید و در فر بگذارید. سیب‌زمینی‌ها را گاهی برگردانید تا طرف دیگرش قرمز شود. دور آن را لیموترش ورقه شده و جعفری بگذارید.

سیب‌زمینی آنا

مواد لازم

سیب‌زمینی	۶ عدد	گرد سیر	کمی
نمک و فلفل سفید	به اندازهٔ لازم		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پس از شستن پوست کنید و به صورت ورقهٔ نازک ببرید و دوباره در آب بشویید و روی دستمال پهن کنید تا خشک شود. در ظرف کوچک که بتوان در فر گذاشت قدری کف قابلمه را چرب کنید. سیب‌زمینی‌ها را از وسط گرد بچینید و نمک و فلفل و گرد سیر بزنید. دوباره یک ورقه دیگر بچینید تا تمام شود. چند دقیقه روی اجاق بگذارید که ته آن قرمز شود. کمی کره روی آن بدهید. نیم ساعت در فر ۳۰۰°F بگذارید؛ قبل از اینکه در فر بگذارید روی آن را قدری فشار بدهید بعد یک بشقاب در قابلمه گذاشته برگردانید و قالبی دربیاورید.

سیب‌زمینی اسلامبولی

طرز تهیه: نیم کیلو سیب‌زمینی را شسته سر و ته آن را بگیرید و با کارد تیز آن را به صورت مخروطی درست کنید. در کمی آب و نمک و کره بپزید و دور آن را لیمو ترش و جعفری بگذارید.

سیب‌زمینی کاکا

مواد لازم

آرد	۲ قاشق بزرگ	کاکائو	۱ قاشق مرباخوری
سیب‌زمینی	۴ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد	شیر	نصف لیوان
شکر	۲ قاشق		

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته و چرخ کنید. با شیر و زرده تخم‌مرغ و شکر و کاکائو و نمک و فلفل مخلوط کنید. روغن را داغ کرده از مایه با قاشق کوچک برداشته، در آرد بزنید و در روغن سرخ کنید.

سیب‌زمینی پیچ

مواد لازم

سیب زمینی	۴ عدد	کره	۲ قاشق
پیاز بزرگ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
زیره	کمی	سیر	۳ حبه
آب‌لیمو	۱ استکان		

طرز تهیه: پیاز را ریز خردکرده در کره سرخ کنید. سیر خرد شده و سیب‌زمینی‌های ورقه شده را روی آن بریزید. نمک و فلفل و کمی زیره بزنید. آب‌لیمو ریخته بگذارید با حرارت ملایم پخته شود.

خمیر آن

مواد لازم

آرد	یک و نیم پیمانه	کره	نصف پیمانه
آب سرد	۵ یا ۶ قاشق		

طرز تهیه: آرد را در کاسه الک کرده کره را روی آن بگذارید و با دو کارد کره و آرد را خمیر کنید و به تدریج آب یخ روی آن بریزید و ادامه بدهید که خوب خمیر شود. دستها را بشویید و با دست خمیر را گلوله کرده در یک کیسه نایلون بگذارید. باید نیم ساعت در یخچال بماند. روی تخته قدری آرد ریخته خمیر را با وردنه روی تخته باز کنید. خمیر باید صاف و به اندازه یک وجب باشد. سیب‌زمینی‌ها را که سرد شده روی خمیر بریزید قدری پاپریکا و آویشن و زیره به آن بزنید بعد خمیر را از یک طرف لوله کنید و دو سر خمیر را با کمی آب به هم وصل کنید و قدری فشار دهید. کف سینی را چرب کرده و خمیر را به صورت گرد شده در سینی بگذارید. یک زرده تخم‌مرغ را با قلم روی آن بمالید. ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰°F بپزید.

سیب‌زمینی چیپس

مواد لازم

سیب زمینی	۵ عدد
نمک و روغن	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پس از پوست کندن با دست یا ماشین ورقه کنید. آن را سه بار بشویید و روی حوله بریزید تا خشک شود. روغن را در تابه داغ کنید و سیب‌زمینی را در آن بریزید و سرخ کنید و قدری نمک روی آن بپاشید.

سیب‌زمینی خلال یا انگشتی یا قیمه‌ای

طرز تهیه: ۵ سیب‌زمینی را شسته آن را به اندازه بند انگشت یا خلال یا قیمه‌ای خرد کنید و خوب بشویید. بعد از آنکه خشک شد در روغن سرخ کرده و کمی نمک بزنید.

پوره سیب‌زمینی

مواد لازم

سیب‌زمینی	نیم کیلو	کره	۱ قاشق
شیر	۱ لیوان	نمک	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته و چرخ کنید وبا شیر و کره و نمک مخلوط کنید. با قالب شیرینی‌پزی دور غذا یا روی گوشت فشار دهید تا مثل گل شود.

سیب‌زمینی با گلپر و سرکه

طرز تهیه: سیب‌زمینی را با کمی آب بپزید که آب نداشته باشد و قدری تنوری بشود. آن را در دیس گذاشته کنار آن سرکه و گلپر یا دالار بگذارید. در گذشته برای پذیرایی از مهمانان و به صورت عصرانه از سیب‌زمینی پخته استفاده می‌شد.

هویج پخته با شکر

مواد لازم

هویج	نیم کیلو	آب‌لیمو	۲ قاشق
شکر	۱ قاشق	نمک	کمی

طرز تهیه: هویج پوست کنده را به هر شکلی که می‌خواهید ببرید و در کمی آب و شکر و نمک و آب‌لیمو برای دور غذا بپزید.

هویج ویشی

طرز تهیه: هویج را پس از تمیز کردن ورقه کنید و در سودا و نمک و شکر بپزید.

هویج پیچ

مواد لازم

هویج	۱ کیلو	روغن	به اندازهٔ لازم
پیاز بزرگ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
تخم‌مرغ	۲ عدد		

طرز تهیه: هویج را بعد از تمیز کردن رنده کنید. یک پیاز بزرگ را در دو قاشق روغن سرخ کنید تا طلایی شود. هویج را ریخته سرخ کنید. ۲ عدد تخم‌مرغ و نمک و فلفل به آن بزنید. بعد از سفت شدن تخم‌مرغ حاضر است.

هویج با آب‌لیمو

مواد لازم

هویج	نیم کیلو	پوست لیموترش رنده شده	۱ قاشق
کره	۱ قاشق	جعفری ساطوری	۱ قاشق
شکر	نصف قاشق	آویشن	کمی

طرز تهیه: هویج را پس از تمیز کردن خلال کنید با یک لیوان آب، یک قاشق کره و کمی شکر بپزید. پوست رنده شدهٔ لیمو و جعفری و آویشن و آب‌لیمو را مخلوط کنید به طوری که آب نداشته باشد. روی آن مغز بادام بو داده بریزید.

هویج رنده با اسپاگتی

مواد لازم

هویج رنده شده	۳ عدد	بادام زمینی	به اندازهٔ لازم
اسپاگتی	۱ لیوان	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
روغن زیتون	به اندازهٔ لازم		

طرز تهیه: اسپاگتی را پخته هویج را روی آن رنده کنید. دو قاشق روغن زیتون، نمک، فلفل و بادام زمینی روی آن بریزید.

راتاتو

مواد لازم

پیاز بزرگ	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
گوجه‌فرنگی	۴ عدد	جعفری خرد شده	۱ قاشق
فلفل سبز	۴ عدد	کدو	۲ عدد
بادنجان قلمی	۸ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
سیر	۴ حبه		

طرز تهیه: بعد از ریختن روغن در تابه پیاز خرده شده را در آن بریزید و سرخ کنید. آن را بیرون بیاورید. فلفل سبز را ریز خردکرده در روغن سرخ کنید و روی پیاز بریزید. بادنجانها را بعد از پوست کندن ریز خرد کرده و در روغن سرخ کنید و بیرون بیاورید. کدو را نیز ریز خرد کرده سرخ کنید و بیرون بیاورید. پوست و تخم گوجه‌فرنگی را بگیرید و پس از خرد کردن با دو حبه سیر خرد شده سرخ کنید و در سبد بریزید تا روغن آن برود. کف ظرف نسوز را چرب کنید و مواد سرخ شده را پس از مخلوط کردن در ظرف نسوز بریزید. سیر خرد شده و جعفری ساطوری را روی آن بریزید و نیم ساعت در فر ۳۵۰°F بگذارید و با ظرف سر سفره ببرید.

کرفس یونانی

مواد لازم

کرفس	۲ دسته	گوجه‌فرنگی درشت	۴ عدد
پیاز بزرگ	۲ عدد	روغن‌زیتون	به اندازهٔ لازم
برگ‌بو	۳ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
فلفل سیاه خردشده	۵ عدد	سیر	۳ حبّه

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در سه قاشق روغن زیتون سرخ کنید. کرفسها را تمیز کرده به اندازهٔ بند انگشت ببرید و ساقه‌های بزرگ را نصف کنید و با چند برگ سبز کرفس روی پیاز ریخته سرخ کنید. گوجه را در آب جوش انداخته پوست و تخم آن را گرفته و خرد کنید و روی کرفس بریزید. سه حبّه سیر خردشده و برگ‌بو و فلفل را روی آن بریزید و بگذارید بپزد و آب آن تمام شود. این سبزی خیلی لذیذ است.

کاهو با خامه

مواد لازم

کاهو	۳ عدد	خامه	۱ استکان
کره	نصف قاشق	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: کاهو را پس از شستن درسته در آب جوش انداخته یک دقیقه بعد از وسط نصف کنید و روی هم تا کرده در تابه بگذارید. کره روی آن بریزید و بعد از آنکه قدری پخته شد خامه بزنید و بگذارید با خامه پخته شود بعد در ظرف بکشید.

کدو حلوایی

مواد لازم

کدو حلوایی	۱ کیلو	روغن	۳ قاشق
مغز گردوی چرخ‌کرده	۱ لیوان	شکر	۲ قاشق

طرز تهیه: پوست کدو را کنده به قطعات کوچک ببرید. در کمی روغن سرخ کنید تا خال بیفتد. بعد از سرخ کردن همهٔ قطعات کدو روی آن شکر و مغزگردو بریزید و ۱۰ دقیقه در فر بگذارید.

طریقهٔ دیگر

طرز تهیه: کدو را سرخ کرده قدری رب انار و شکر بزنید. اول یک پیاز را ریز سرخ کرده روی کدوها بریزید بعد رب‌زده در قابلمه بگذارید تا پخته شود.

کدو حلوایی با عدس

مواد لازم

پیاز	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
کدو	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق
عدس	۱ لیوان	رب انار	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. کدوها را خرد کرده در آن بریزید و سرخ کنید. یک لیوان آب بریزید تا پخته شود. عدس را که قبلاً خیس کرده‌اید با نمک و فلفل روی آن بریزید وقتی پخته شد رب انار بزنید.

قارچ سرخ‌شده با سارکریم

مواد لازم

پیاز خردشده	۱ عدد	برگ‌بو	۱ عدد
کره	دو قاشق	گوجه‌فرنگی بزرگ	۴ عدد
سارکریم	نصف پیمانه	قارچ خرد شده	۱ پیمانه
پیازچه	۱ قاشق	پاپریکا	قدری
کرفس	نصف پیمانه	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
سیر	۲ حبه		

طرز تهیه: پیاز را با دو قاشق کره سرخ کنید. کرفس و پیازچه و سیر و بعد قارچ را در آن بریزید و نمک و فلفل و ادویه و پاپریکا را به آن اضافه کنید. سر گوجه را برداشته داخل آن را خالی کنید. قارچها را با سارکریم داخل گوجه ریخته روی برگ کاهو بگذارید.

گل‌کلم بامزه

مواد لازم

گل‌کلم کوچک	۱ عدد	کنجد	۲ قاشق
سیب‌زمینی	۲ عدد	سیر	۲ حبه
بادنجان کوچک	۱ عدد	گوجه‌فرنگی	۲ عدد
زنجبیل رنده شده	۱ تکه	پودر کاری	نصف قاشق چایخوری
نخود سبز	۱ قوطی	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
زیره	نصف قاشق چایخوری	آب‌لیمو	به اندازهٔ لازم
زردچوبه و فلفل تند	کمی	پیاز	۱ عدد

طرز تهیه: بادنجانها را پوست کنده و خرد کنید. سیب‌زمینی را پوست کنده خرد کنید. یک پیاز را با دو قاشق روغن سرخ کنید. زردچوبه، سیر، گل‌کلم، سیب‌زمینی و بادنجان را در آن بریزید. زیره و فلفل تند سیاه و پودر کاری و آب‌لیمو هم در آن بزنید. بعد از سرخ شدن قدری از آب نخود را ریخته بگذارید پخته شود. تخم و پوست گوجه‌ها را بگیرید و در آن بریزید. بعد از تمام شدن آب آن، در ظرف کشیده روی آن کنجد بریزید.

کدو پنیر زرین

مواد لازم

کدو سبز رنده شده	۴ عدد	پنیر سوئیسی رنده شده	۴ قاشق
پیاز خردشده	۱ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق

آرد	۲ قاشق	مرزه	کمی
شیر	نصف پیمانه	پیازچه	۲ عدد
کره	۲ قاشق	سیر	۲ حبّه
روغن	۲ قاشق		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کنید. کدو را رنده کرده روی آن بریزیید تا آب آن تمام شود. با کره و آرد و شیر سس درست کنید. کف ظرف نسوز را چرب کرده قدری پنیر رنده شده در آن بریزید و کدو را روی آن بریزید. با افزودن سس بقیه پنیر را روی آن بریزید. پیازچه و مرزه را به آن اضافه کنید و در فر ۳۵۰°F بگذارید.

کدو سبز با قارچ

مواد لازم

کدوی درشت	۴ عدد	سیر خرد شده	۲ حبّه
قارچ	۱ پیمانه	مرزه	کمی
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری	پنیر رنده شده	۲ قاشق
پیازچه	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: کدوها را پوست کنده از طول نصف کنید. با قاشق تخم آنها را در بیاورید. قارچ را در روغن زیتون سرخ کنید. اول پیاز داغ کنید و قارچ را در آن ریخته سرخ کنید. مغز کدو را روی آن بریزید تا سرخ شود. کدوها را در کمی روغن سرخ کنید. مایهٔ قارچ و پیاز با کمی پنیر را مخلوط کرده توی کدوها را پر کنید و بقیهٔ پنیر رنده شده را روی آن بریزید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید.

قارچ با گوجه‌فرنگی و کُرن‌فلکس

مواد لازم

تخم مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
شیر	نصف پیمانه	پیازچه	۲ قاشق غذاخوری
کُرن‌فلکس	۱ پیمانه	روغن	۲ قاشق
قارچ	۱ پیمانه	گوجهٔ ورقه‌شده و بدون پوست	۲ عدد

طرز تهیه: ۲ قاشق روغن را در ظرف ریخته آردد و تخم‌مرغ و شیر و نمک و فلفل و کُرن‌فلکس را با هم مخلوط کنید و در روغن بریزید و با حرارت ملایم بپزید. قارچ را ورقه

کرده با پیازچه خردشده در آن بریزید و در آخر ۲ گوجهٔ خردشده را در آن بریزید. بعد از یک دقیقه در ظرف بکشید.

قارچ با براکلی

مواد لازم

قارچ ورقه‌شده	۱ پیمانه	زنجبیل رنده شده	کمی
براکلی	۱ پیمانه	سویا سس	۲ قاشق غذاخوری
کره	۲ قاشق غذاخوری	سوپ مرغ	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه	نصف پیمانه	آب مرغ	نصف پیمانه
سیر	۲ حبه	شکر	۱ قاشق
نشاسته	۱ قاشق		

طرز تهیه: براکلی را شسته و خرد کنید. قارچ را ورقه کنید. کره را در تابه بریزید تا آب شود. سپس پیازچه را در آن بریزید. بعد از کمی سرخ شدن سیر خردشده و قارچ را به آن اضافه کنید. بعد از قارچ، براکلی را در آن بریزید و کمی سرخ کنید. نشاسته را در آب سرد حل کرده با سویاسس و سوپ مرغ و زنجبیل و شکر روی آن بریزید. بعد از یک دقیقه آماده است.

قارچ سرخ‌شده با سیب‌زمینی

مواد لازم

قارچ ورقه	۱ پیمانه	جعفری خردشده	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق	آب‌لیمو	۲ قاشق
سیر خردشده	۲ حبّه	سیب‌زمینی خردشده	۲ عدد

طرز تهیه: روغن زیتون را در ظرف بریزید. بعد از داغ شدن روغن زیتون سیر و سیب‌زمینی را در آن بریزید. بعد از کمی سرخ شدن قارچ را در آن بریزید و آب‌لیمو و جعفری را هم اضافه کنید. یک بار هم بزنید و بردارید.

بخش چهاردهم

سس‌ها

به طور کلی سس‌ها عصارهٔ سبزیها یا میوه‌ها هستند که با آرد سفید و شیر و کره مخلوط می‌شوند، به همین جهت شبیه یکدیگرند. برای تهیه سس خوب و خوشمزه کردن غذا باید کمی حوصله به خرج داد. البته سس مخصوص غذاهای خارجی است و غذاهای ایرانی به قدری خوشمزه است که احتیاجی به سس ندارد.

سس سفید

مواد لازم

کره	**۱ قاشق بزرگ**	**آب‌لیمو**	**۱ قاشق غذاخوری**
آرد	**۲ قاشق غذاخوری**	**نمک**	**به اندازهٔ لازم**
شیر	**نصف پیمانه**		

طرز تهیه: کره را در قابلمه کوچک آب کرده، آرد را در آن می‌ریزیم. بعد از اینکه آرد کمی سرخ شد و بوی خامی آن از بین رفت آن را از روی آتش برمی‌داریم. شیر را به تدریج به آن اضافه می‌کنیم و مرتب با یک دست هم می‌زنیم که گلوله نشود بعد روی اجاق گذاشته مرتب هم می‌زنیم تا غلیظ شود و آب‌لیمو و نمک هم می‌زنیم. اگر آب گوشت داریم آب گوشت می‌ریزیم. البته این امر بستگی به غذایی دارد که می‌خواهیم استفاده کنیم.

سس بشامل

مواد لازم

پیاز کوچک	۱ عدد	آب‌لیمو	۱ قاشق غذاخوری
سیر	۱ حبّه	آب گوشت	۱ پیمانه
آرد	۱ قاشق	برگ‌بو	۱ عدد
شیر	۱ پیمانه	نمک و فلفل سفید	به اندازهٔ لازم
کره	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: برگ‌بو و پیاز را با آب گوشت پخته از الک می‌گذرانیم. کره را در قابلمه آب کرده آرد را در آن می‌ریزیم. بعد از آنکه آرد کمی سرخ شد و بوی آن بلند شد نصف شیر را می‌ریزیم و با همزنی تند هم می‌زنیم که مخلوط گلوله نشود. بعد پیاز و بقیّه شیر را ریخته نمک و فلفل سفید می‌زنیم و روی آتش هم می‌زنیم تا غلیظ شود. و در آخر یک قاشق آب‌لیمو به آن اضافه می‌کنیم.

سس خامه

مواد لازم

جعفری	نصف دسته	خامه	نصف پیمانه
شیر	۲ لیوان	آب‌لیمو	۲ قاشق
کره	۲ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل سفید	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: جعفری را پس از شستن با نخ ببندید و در شیر بیندازید و بجوشانید تا شیر عطر بگیرد. کره را در قابلمه بیندازید، بعد از آب شدن کره آرد را بریزید تا قدری سرخ شود و مرتّب هم بزنید. جعفری را از شیر درآورید و شیر را ملایم روی آرد بریزید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از سرد شدن مخلوط، نمک و فلفل و آب‌لیمو بزنید و در آخر خامه را به آن اضافه کنید.

سس خامهٔ تند با سس گوجه

مواد لازم

سس گوجه‌فرنگی	۱ قاشق مرباخوری	گرد سیر	کمی
سرکه	۲ قاشق غذاخوری	شکر	۱ قاشق چایخوری
خامه	۱۵۰ گرم	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
فلفل تند	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: رب گوجه‌فرنگی را با سرکه و نمک و فلفل و شکر و فلفل تند و گرد سیر خوب مخلوط کنید و در آخر خامهٔ سفت را به آن اضافه کنید.

سس سرکه با ماست

مواد لازم

ماست	۱ قاشق غذاخوری	روغن زیتون	نصف پیمانه
نعناع خشک	نصف قاشق چایخوری	سرکه	۲ قاشق
گرد سیر	نصف قاشق چایخوری	آب‌لیمو	به اندازهٔ لازم
شکر	نصف قاشق چایخوری	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم

طرز تهیه: ماست را در کاسه ریخته خوب می‌زنیم تا صاف شود. بعد نعناع خشک و گرد سیر و شکر و نمک و فلفل را ریخته با سرکه خوب مخلوط می‌کنیم و روغن زیتون را می‌ریزیم و خوب حل می‌کنیم تا سس به هم بگیرد و برای روی سالاد آماده شود.

سس قارچ

مواد لازم

آرد	۲ قاشق	آب‌لیمو	۳ قاشق غذاخوری
کره	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
آب گوشت	۱ پیمانه	جعفری خردشده	کمی
قارچ خردشده	۱ پیمانه		

طرز تهیه: قارچ را بعد از شستن روی حوله می‌گذاریم تا آب آن برود. سپس آن را ریز خرد می‌کنیم. کره را آب کرده آرد را در آن می‌ریزیم. بعد از سرخ شدن آرد آب گوشت و نمک و فلفل می‌زنیم. فلفل اضافه شده باید فلفل تند باشد. در این مرحله برای افزودن قارچ لازم است مخلوط سفت باشد چون قارچ آب می‌اندازد و در آخر جعفری را روی آن می‌ریزیم.

سس گوجه‌فرنگی تازه

مواد لازم

پیاز	۱ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری	هویج	۱ عدد
آرد	۲ قاشق غذاخوری	ترخون	کمی
کره	۲ قاشق غذاخوری	گوجه‌فرنگی	۱ کیلو
سیر	۳ حبّه		

طرز تهیه: گوجه‌فرنگی را پس از شستن خرد کنید. با سیر و پیاز خردشده و هویج رنده شده و ترخون بگذارید بجوشد تا پخته شود. بعد از صافی رد کنید و بگذارید قدری سرد شود. کره را داغ کرده آرد را در آن بریزید تا سرخ شود. گوجه فرنگی را با بقیه مخلوط کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. در آخر آب‌لیمو و نمک به آن بزنید.

سس مایونز

مواد لازم

روغن زیتون	۱ پیمانه	خردل فرانسه	۱ قاشق مرباخوری
زردهٔ تخم‌مرغ	۱ عدد	سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به اندازه	آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: یکی از خوشمزه‌ترین و بهترین سس‌هاست که برای اغلب غذاها و سالادها و در انواع ماهیها مصرف می‌شود. تهیه و درست کردن سس مایونز بسیار آسان است ولی کمی حوصله می‌خواهد.

برای تهیه سس مایونز ابتدا تمام وسایل و مواد لازم را در دسترس خود قرار دهید. باید یادآوری شود که برای هر پیمانه روغن زیتون یک زرده تخم‌مرغ لازم است. در یک کاسهٔ گرد یک زردهٔ تخم‌مرغ را با تخم‌مرغ‌زنی بزنید تا رنگش برگردد. روغن را در لیوان بریزید. یک قاشق روغن روی تخم‌مرغ بزنید قدری که زدید دوباره یک قاشق دیگر بریزید اگر مخلوط سفت شد کمی سرکه بزنید و آن را تکرار کنید تا روغن تمام شود. در صورت سفت شدن مجدد مخلوط یک قاشق چایخوری آب‌لیمو بریزید و در آخر خردل و نمک بریزید. در این مرحله مخلوط باید مانند ماست سفت باشد. آن را در شیشه بریزید و در یخچال نگاه دارید. اگر زیاد مایونز مصرف می‌کنید به جای یک تخم‌مرغ از سه تخم‌مرغ استفاده کنید.

سس نشاسته

مواد لازم

نشاسته	۱ قاشق و نیم	آب سرد	۱ پیمانه
شکر	۲ قاشق غذاخوری	آب‌لیموی تازه	۱ قاشق
آب پرتقال	$\frac{1}{4}$ پیمانه		

طرز تهیه: نشاسته را در آب سرد حل کرده در حرارت ملایم هم می‌زنیم تا غلیظ شود. آب‌پرتقال و لیموترش و شکر را در آن می‌ریزیم تا با حرارت ملایم بجوشد و غلیظ شود. این

سس برای روی موز مصرف دارد.

سس قارچ با گوجه‌فرنگی

مواد لازم

قارچ ورقه‌شده	۲ پیمانه	آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری
سس گوجه‌فرنگی	۱ قاشق	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
کره	۲ قاشق غذاخوری	مرزه	کمی

طرز تهیه: قارچها را ورقه کرده در کره سرخ می‌کنیم. رب و آب‌لیمو و نمک و فلفل به آن می‌زنیم و مرزه را در آن می‌ریزیم. از این سس برای روی گوشت استفاده می‌شود.

سس رمولاد

مواد لازم

کرفس خردشده	۱ قاشق غذاخوری	خردل فرانسه	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری	خیارشور خردشده	۲ عدد
مایونز	۲ پیمانه		

طرز تهیه: سبزیها و خیارشور را ریز خرد کنید، سس مایونز و خردل و نمک و فلفل را در آن بریزید و مخلوط کنید.

طریقهٔ دیگر

مواد لازم

سرکه	۲ قاشق غذاخوری	آرد	۱ قاشق غذاخوری
روغن‌زیتون	۲ قاشق غذاخوری	تخم‌مرغ زده	۱ زرده
خیارشور	۲ عدد	ترخون	۱ قاشق
خردل خشک	۱ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل	به اندازه لازم

طرز تهیه: سرکه و روغن‌زیتون و نمک و فلفل و خردل را مخلوط کرده حرارت می‌دهیم. آرد را آهسته در آن می‌ریزیم. بعد از حل شدن آرد آن را از روی آتش برمی‌داریم. یک زرده تخم‌مرغ با خیارشور رنده شده و ترخون به آن اضافه می‌کنیم. این سس برای ماهی مورد استفاده است.

سس زنجبیل

مواد لازم

مایونز	$\frac{1}{4}$ پیمانه	چاشنی	۱ قاشق
سارکریم	۲ قاشق	آبلیمو	نصف قاشق چایخوری
زنجبیل کریستال	۱ قاشق		

طرز تهیه: سارکریم و مایونز و چاشنی و بقیه را با کمی نمک مخلوط کرده در شیشه بریزید. این سس برای میگو و سالاد مصرف می‌شود.

سس ساده

طرز تهیه: ۴ قاشق روغن زیتون، ۲ قاشق سرکه، نمک و فلفل تند، ۱ قاشق خردل، کمی گرد سیر و ۱ قاشق مرباخوری ترخون خشک را با هم مخلوط کنید.

سس کاری

مواد لازم

زردهٔ تخم‌مرغ	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازهٔ لازم
آب‌لیمو	۳ قاشق غذاخوری	خامه	۲ قاشق
کاری	۱ قاشق مرباخوری	آب سرد	۲ قاشق غذاخوری
نشاسته	۱ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: نشاسته را در آب سرد ریخته باز کنید و روی اجاق با حرارت ملایم بگذارید. زرده تخم‌مرغ را در آن بیندازید و روی بخار آب‌جوش هم بزنید تا سفت شود. پودر کاری و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و خامه را هم به آن بزنید. از این سس برای ماهی استفاده می‌شود.

سس سبز

مواد لازم

اسفناج	۲۰۰ گرم	پیازچه	۲ عدد
جعفری	۳ قاشق غذاخوری	آب‌لیمو	۴ قاشق غذاخوری
ترخون	۱ قاشق غذاخوری	خامه	نصف پیمانه
کرفس	۱ عدد		

طرز تهیه: سبزیها را پس از شستن و خشک کردن چرخ کرده و از صافی رد کنید و آن را روی آتش بگذارید که آب آن کم شود. نمک و فلفل و چند قطره تاباسکو و آب‌لیمو به آن اضافه کنید. خامه را بعد از زدن و سفت شدن با آن مخلوط کنید. از این سس برای غذاهای سرد و ساندویچ استفاده می‌شود.

سس هلندی

مواد لازم

تخم‌مرغ	۲ عدد زرده	آب‌لیموی تازه	۲ قاشق غذاخوری
آب	۲ قاشق غذاخوری	نمک	به اندازه
کره	۱۰۰ گرم		

طرز تهیه: دو زرده تخم‌مرغ را با دو قاشق آب زده روی بخار آب جوش هم بزنید تا پخته شود و کش بیاید. بعد کره آب شده را به تدریج روی آن بریزید و هم بزنید تا سفت شود. بعد آب‌لیمو و نمک بزنید و با قارچ سرخ شده مخلوط کرده روی ماهی بریزید. اگر سس بُرید یک تکه یخ کوچک به آن اضافه کنید.

سس سوبیز

طرز تهیه: یک پیاز بزرگ را در گرمخانه فر می‌گذاریم تا بپزد. آن را چرخ می‌کنیم. نمک و فلفل و جوز هندی را به آن اضافه می‌کنیم.

سس برای مرغ

طرز تهیه: به آب مرغ بی‌چربی یک قاشق ترخون می‌زنیم و دو قاشق خامه و یک قاشق آب‌لیمو و نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم.

سس سوپریم

مواد لازم

زرده تخم مرغ	۳ عدد	کره	۱۰۰ گرم
خامه	۲ قاشق غذاخوری	آرد	۳ قاشق غذاخوری
آب‌لیموی تازه	۲ قاشق	آب گوشت	یک پیمانه و نیم

طرز تهیه: کره را در ظرف بریزید وقتی آب شد آرد را در آن ریخته خوب سرخ کنید. آب گوشت را به تدریج ریخته مرتب هم بزنید تا گلوله نشود. زرده تخم‌مرغ را با آب‌لیمو و خامه

بزنید تا غلیظ شود. آنها را پس از سرد شدن آرد سرخ شده با هم مخلوط کنید. از این سس برای مرغ یا گوشت استفاده می‌شود.

تارتار سس

مواد لازم

خیار شور رنده شده	۲ قاشق	جعفری خرد شده	۱ قاشق
چاتلانقوش	۲ قاشق	مایونز تازه	۱ پیمانه
زیتون سبز خرد شده	۴ عدد	آب‌لیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: این سبزیها را ریز خرد کرده با مایونز مخلوط کنید. از این سس برای روی گوشت و ماهی سرد استفاده می‌شود. اگر بخواهید از این سس برای روی مرغ استفاده کنید باید یک قاشق سس H.P اضافه کنید.

سس به آرنز

مواد لازم

پیاز کوچک	۱ عدد	فلفل سیاه	۲ عدد
سرکه	۱ پیمانه	تخم مرغ	۲ زرده
ترخون تازه	۳ شاخه	آب سرد	۲ قاشق
یا ترخون خشک	۱ قاشق	نمک	به اندازه لازم

طرز تهیه: پیاز را خیلی ریز کرده در ظرف می‌ریزیم و با سرکه و ترخون می‌جوشانیم. دو فلفل را کوبیده روی ترخون می‌ریزیم. کره را قدری گرم می‌کنیم. وقتی آب سرکه بخار شد دو زرده تخم‌مرغ را با دو قاشق آب سرد در سرکه می‌ریزیم. این ظرف را در ظرف آب گرم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا کف کند. بعد کره را کم‌کم روی زردهٔ تخم‌مرغ می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. گاهی ظرف محتوی مخلوط را از آب گرم بیرون آورده می‌زنیم تا خودش را بگیرد. آن وقت نمک می‌زنیم. این سس را با گوشت پخته باید خورد.

سس کارامل

طرز تهیه: یک پیمانه شکر را در ظرف ریخته روی اجاق با حرارت متوسط بگذارید تا قدری زرد شود. یک پیمانه آب در آن بریزید و بگذارید بجوشد. این کار را ۵ بار تکرار بکنید تا تلخی آن گرفته شود. بعد آن را در شیشه ریخته برای رنگ غذا استفاده کنید.

سس فوندی گوجه‌فرنگی

مواد لازم

گوجه فرنگی	۱ کیلو	شکر	۱ قاشق چایخوری
پیاز بزرگ	۴ عدد	برگ بو	۳ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری	نمک	به اندازه
فلفل سیاه تند	۱ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: گوجه فرنگی را پس از شستن در آب جوش انداخته پوست و تخم آن را بگیرید بعد آن را خرد کرده با کمی نمک و برگ بو و فلفل بگذارید بجوشد. پیاز را ریز کرده در روغن زیتون سرخ کنید و روی سس گوجه‌فرنگی صاف کرده بریزید. این سس باید غلیظ باشد.

سس هزار جزیره

مواد لازم

تخم مرغ	۲ عدد	مایونز	نصف پیمانه
مغز کرفس	۲ عدد	روغن زیتون	۱ لیوان
پیازچه	۳ ساقه	سس گوجه فرنگی	۱ قاشق
خیار شور	۲ عدد	نمک	به اندازه
سس تند	۱ قاشق		

طرز تهیه: سبزیها را در مخلوط کن بریزید. خوب که نرم شد آن را با روغن زیتون و مایونز و نمک و فلفل و دو قطره تاباسکو و سس گوجه‌فرنگی مخلوط کنید و در یخچال نگاه دارید.

نوع دیگر سس کاری

مواد لازم

کره	۲ قاشق	پودر کاری	۱ قاشق
پیاز خرد شده	۱ پیمانه	سوپ	نصف پیمانه
زنجبیل ساییده	۱ قاشق	شیر	نصف پیمانه
سیر له شده	۲ حبّه	تاباسکو	چند قطره
آرد	یک و نیم قاشق	نمک	به اندازه

طرز تهیه: کره را آب کرده پیاز و سیر را در آن بریزید. بعد از سرخ شدن زنجبیل ساییده و آرد را به آن اضافه کنید تا سرخ شود. بعد پودر کاری را ریخته سوپ و شیر را به تدریج بریزید و خوب هم بزنید. چند قطره تاباسکو هم بزنید که تند شود.

سس ثعلب

مواد لازم

ثعلب	۵ گرم	آرد	۲ قاشق
ترخون	۲ شاخه	کره	۱ قاشق
غازیان	۱ ساقه	آب داغ	۱ لیوان
شاهی	۳ ساقه	سرکه	به اندازه
موسیر	۳ عدد		

طرز تهیه: ثعلب و سبزیها را در آبجوش ریخته موسیر و سرکه را به آن اضافه می‌کنیم تا ۲ ساعت بماند. بعد صاف می‌کنیم. کره را با آرد سرخ می‌کنیم. موسیر را ریز کرده روی آن می‌ریزیم. آب سبزیها را صاف می‌کنیم و روی آن می‌ریزیم. نمک و ترخون خرد شده را هم به آن اضافه می‌کنیم.

سس آب مقدس

مواد لازم

آب غوره	۱ پیمانه	زنجبیل ساییده	نیم قاشق
نشاسته	۱ قاشق	گلاب	چند قطره

طرز تهیه: آب غوره را با نشاسته حل کرده، روی حرارت ملایم می‌پزیم و زنجبیل و نمک و گلاب به آن می‌زنیم.

سس سیر باکره

مواد لازم

سیر	۳ حبّه	رنده پوست لیمو ترش	کمی
کره	۱ قاشق	نمک	به اندازه
زرده تخم مرغ	۲ عدد		

طرز تهیه: سیر را پس از ساییدن با کره مخلوط کنید. زرده تخم مرغ را روی آن بیندازید و روی چراغ بگذارید و هم بزنید. پوست لیموی رنده شده و نمک را به آن اضافه کنید.

بخش پانزدهم

سوپها

سوپها تقریباً مانند یکدیگرند. اگر زیاد سوپ مصرف می‌کنید موادی که برای سوپ لازم است بیشتر درست کنید و در یخچال نگاه دارید.

پیاز داغ: دو کیلو پیاز را با ماشین خرد کنید، در روغن سرخ کرده بعد تا به را کج کنید که روغن آن پایین بیاید. پیاز داغ آماده شده را در ظرف پلاستیکی بگذارید و بعد در کیسه نایلون در فریزر نگاه دارید که فریزر بو نگیرد.

نان را چهارگوش قیچی کرده در سینی فر تست کرده در کیسه پلاستیکی نگاه دارید. آب گوشت یا آب مرغ اضافی را در ظرف پلاستیکی کوچک ریخته در فریزر نگاه دارید.

بویون: اگر مقداری استخوان گاو و گوسفند یا استخوان مرغ دارید با یک پیاز و چند سیر و چند ساقه جعفری بجوشانید و صاف کنید. بعد از غلیظ شدن در ظرف بریزید تا برای سوپ حاضر باشد.

آبدوغ خیار (سوپ تابستانی)

مواد لازم

ماست	نیم کیلو	ریحان و مرزه	کمی
شبت	۲ قاشق	تخم‌مرغ پخته	۱ عدد
پیازچه	۲ قاشق	پودر گل سرخ	کمی
ترخون	۲ قاشق	نمک و فلفل	به اندازه
خیار	۳ عدد		

طرز تهیه: ماست را خوب بزنید، سبزیها را ریز خرد کرده در آن بریزید. نمک و فلفل، یک پر گل سرخ و یک پر دارچین در آن بریزید. اگر کشمش دوست دارید دو قاشق کشمش هم بریزید. در صورت تمایل قدری نان لواش خشک هم در آن بریزید.

سوپ آلبالو

مواد لازم

آلبالوی بی‌هسته	یک پیمانه	شکر	۱ قاشق
کره	۲ قاشق	خامه	۲ قاشق
آرد	۲ قاشق	دارچین	کمی

طرز تهیه: هسته آلبالو را بگیرید و قدری له کنید. آرد را در کره سرخ کرده آب آلبالو و آلبالو را در آن بریزید. ۲ پیمانه آب بریزید تا جوش بیاید. شکر و قدری دارچین به آن بزنید. در موقع خوردن به آن خامه بزنید.

سوپ اسفناج

مواد لازم

پیاز	۱ عدد	آرد	۲ قاشق
سیر	۳ پر	آب‌لیمو	نصف استکان
اسفناج	۲ کیلو	دارچین	نصف قاشق چایخوری
آب گوشت	۲ پیمانه	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: ۱ پیاز خرد شده را در روغن سرخ کرده آرد را در آن بریزید. بعد از اینکه آرد قدری سرخ شد سیر خرد شده را ریخته آب گوشت را به آن اضافه کنید و سریع هم بزنید تا گلوله نشود. یک پیمانه آب با اسفناج خرد شده به آن اضافه کنید و آب‌لیمو و نمک و فلفل و دارچین هم بزنید. بعد از جوشیدن و پختن اسفناج در موقع کشیدن قدری نان تست خشک روی آن بریزید.

طرز دیگر

طرز تهیه: اسفناج را از الک بگذرانید. سس سفید و آب گوشت بـه آن بـزنید. در مـوقع خوردن ۱ قاشق خامهٔ زدهٔ سفت روی آن بریزید.

نخود آب (سوپ قدیمی)

مواد لازم

گوشت یا مرغ	۲۰۰ گرم	نمک و فلفل	کم
برنج	۱ پیمانه	جعفری	۱ قاشق
نخود	نصف پیمانه	سیر	۲ حبّه
پیاز	۱ عدد		

طرز تهیه: این سوپ قدیمی ایرانی است که بیشتر در سرماخوردگی استفاده می‌شود. گوشت قرمز یا مرغ را با نخود و برنج و پیاز و سیر با حرارت ملایم می‌پزیم. البته پوست مرغ را می‌گیریم که چرب نباشد. قدری نمک و فلفل می‌زنیم. مرغ را بیرون می‌آوریم و روی آن جعفری ساطوری شده می‌ریزیم.

سوپ برنج

مواد لازم

پیاز خرد شده	۱ عدد	کرفس	۲ عدد
برنج	نصف پیمانه	ترخون	کمی
آبگوشت	۶ پیمانه	جعفری خرد شده	۱ قاشق
زردهٔ تخم مرغ	۲ عدد	برگ بو	۱ عدد
خامه	۲ قاشق	سیر	۳ حبّه
آب‌لیمو	۱ استکان	هویج	۱ عدد

طرز تهیه: برنج را با آب و کرفس و پیاز و برگ بو و سیر می‌گذاریم خوب پخته و نرم شود. آن را از صافی رد می‌کنیم. آب گوشت که جوش آمد برنج را با نمک و فلفل و یک پر آویشن و ترخون در آن می‌ریزیم. در موقع کشیدن، خامه و زرده تخم مرغ را می‌زنیم و در سوپ می‌ریزیم.

سوپ روستا

از سبزیهای موجود مانند شلغم، هویج، کرفس، کدو، بادنجان، سیب‌زمینی، چغندر، کلم و لوبیا سبز همه را خرد کرده با دو قاشق برنج، نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین می‌گذاریم بپزد. یک پیاز و سیر را با زردچوبه و دارچین در دو قاشق روغن سرخ می‌کنیم. آب و سبزیجات را در آن می‌ریزیم. یک استکان شیر و یک استکان آب‌لیمو هم می‌ریزیم. دو زرده

تخم‌مرغ را با شیر مخلوط کرده در سوپ می‌ریزیم و جعفری هم به آن می‌زنیم.

سوپ چغندر

مواد لازم

چغندر	۲ عدد	سرکه	۱ استکان
نشاسته	۲ قاشق مرباخوری	پیاز	۱ عدد
نمک و فلفل	زیاد	روغن	۲ قاشق

طرز تهیه: بعد از پوست کردن چغندر آن را رنده کنید. قدری از برگهای چغندر را هم خرد کنید. یک پیاز را خرد و سرخ کنید. دو لیوان آب ریخته چغندر رنده شده و بُرگهایش را در آن بریزید. نشاسته را در آب سرد حل کرده با نمک و فلفل و یک پر دارچین و سرکه را به آن اضافه کنید که با سرکه بجوشد و جا بیفتد.

سوپ عدس

مواد لازم

عدس	۱ پیمانه	هویج	۱ عدد
پیاز	۱ عدد	روغن	۱ قاشق
سیر	۳حبّه	زردچوبه	کمی
کرفس	۱ عدد	جعفری خرد شده	کمی

طرز تهیه: پس از پیاز داغ کردن عدس را که قبلاً خیس کرده‌ایم با کرفس و هویج در آن می‌ریزیم و ۳ پیمانه آب اضافه می‌کنیم تا پخته شود. بعد کرفس و هویج را بیرون آورده عدس را از صافی رد می‌کنیم. اگر آب گوشت داریم کمی اضافه کرده نمک و فلفل می‌زنیم و روی آن جعفری با کمی دارچین می‌ریزیم.

سوپ کدو سبز

مواد لازم

کدو سبز	۶ عدد	شیر	۱ استکان
پنیر رنده‌شده هلندی	۳ قاشق	آب گوشت	۱ پیمانه
آرد	۲ قاشق	پیاز کوچک	۱ عدد
روغن	۲ قاشق	سیر	۲ حبه

طرز تهیه: کدوها را پوست کنده با یک لیوان آب و نمک بپزید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید. سیر را ریخته آرد را روی آن بریزید. بعد از اینکه آرد کمی سرخ شد آب گوشت و شیر را اضافه کنید و کدوها را که مثل پوره شده روی آن بریزید. دو قاشق پنیر رنده شده را اضافه کرده قدری که جوشید در ظرف بریزید و بقیه پنیر را روی آن بریزید.

سوپ گل کلم

مواد لازم

استخوان گوشت	نیم کیلو	سس سفید	۱ پیمانه
هویج	۱ عدد	نمک و فلفل	به اندازه
گل کلم خرد شده	۱ عدد	دارچین	کمی
جعفری خرد شده	۲ قاشق	گشنیز ریز	۱ قاشق
شبت	۲ ساقه	نان خشک	به اندازه
آب‌لیمو	نصف استکان	پیاز	یک عدد

طرز تهیه: استخوانها را بار کنید. بعد از آنکه جوش آمد کف آن را بگیرید. پیاز و برگ بو و هویج و شبت را در آن بریزید جعفری را با نخ بسته در آن بیندازید تا ۲ ساعت بجوشد. سوپ را صاف کنید و استخوانها را بیرون بیاورید. کمی که سرد شد، چربی روی آن را بگیرید. یک پیمانه سس سفید را در آب گوشت بریزید و آب‌لیمو و نمک و فلفل و دارچین بزنید. گل کلمها را خرد کرده در سوپ بریزید، بعد از کمی جوشیدن سوپ حاضر است. سوپ را در ظرف بکشید، روی آن قدری گشنیز خرد شده و نان خشک بریزید.

سوپ گوجه‌فرنگی

مواد لازم

گوجه‌فرنگی	۱ کیلو	شیر	۱ لیوان
کره	۲ قاشق	خامه	۲ قاشق
پیاز رنده شده	۱ پیمانه	سیر	۱ حبّه

طرز تهیه: کره را در قابلمه بریزید. پیاز و سیر رنده شده و آرد را ریخته سرخ کنید و در آن مقداری آب بریزید. آب گوجه را گرفته صاف کنید چند حلقه برای روی سوپ نگاه دارید. گاهی هم بزنید که ته نگیرد. آب‌لیمو و بعد شیر را ریخته خوب که جوشید در ظرف بکشید و روی آن خامه بزنید.

سوپ گوشت

مواد لازم

پیاز	**۲ عدد**	**نشاسته**	**۱ قاشق**
گوشت چرخ شده	**یک پیمانه**	**آب**	**۳ پیمانه**
رب گوجه فرنگی	**۲ قاشق**	**کره**	**۲ قاشق**
سیر	**۳ حبّه**	**شیر**	**۱ استکان**
آب‌لیمو	**۱ استکان**		

طرز تهیه: پیاز و سیر را در روغن سرخ کرده و رب بزنید. گوشت چرخ شده را ریخته قدری سرخ کنید. آب بریزید و بگذارید پخته شود. نشاسته را در شیر حل کرده در سوپ بریزید نمک و فلفل و یک پر دارچین هم بزنید روی آن جعفری ریز و نان تست بریزید.

سوپ لوبیا سفید یا چیتی

طرز تهیه: سوپ حبوبات مشابه یکدیگرند، باید آنها را قبلاً در آب خیس کرده چند بار آب آن را عوض کنید، با سیر و پیاز پخته و بکوبید. با آب گوشت قدری شیر و آب‌لیمو مخلوط کنید. نمک هم بزنید. اگر مایلید خامه یا نان تست شده روی آن بریزید.

حلیم گوشت

مواد لازم

گوشت سر دست	**نیم کیلو**	**روغن**	**به اندازه**
نخود	**۳۰۰ گرم**	**پیاز**	**۲ عدد**
گندم مخصوص حلیم	**نیم کیلو**	**سیر**	**۴ حبّه**
دارچین	**۲ قاشق**	**نمک**	**به اندازه**

طرز تهیه: در یک قابلمه آب را جوش آورید. گوشت را در آن بیندازید تا جوش بیاید. کف گوشت را بگیرید. پیاز و سیر را خرد کرده با نخود که خیس کرده‌اید در قابلمهٔ دیگر ریخته بپزید و قدری دارچین هم به آن بزنید بعد نخود را در ظرف جداگانه بکوبید و گندم را هم بپزید و بکوبید. آب گوشت را خالی کرده گوشت را در قابلمه بکوبید. نخود و گندم کوبیده را روی آن بریزید و با حرارت ملایم که ته نگیرد بپزید و گاهی هم بزنید. بعد از آماده شدن در صورت تمایل می‌توانید دو قاشق کره آب شده روی آن با دارچین بریزید و آن را زینت دهید. یک ظرف شکر و یک ظرف دارچین کنار حلیم بگذارید.

حلیم بوقلمون مانند حلیم گوشت است. فقط به جای گوشت قرمز از گوشت بوقلمون استفاده می‌کنید.

حلیم بادنجان

مواد لازم

گوشت	نیم کیلو	دارچین و زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
بادنجان قلمی	۱۵ عدد	سیر	۴ حبه
لوبیا سفید	۱ پیمانه	نعناع داغ	۱ قاشق
برنج	نصف پیمانه	زعفران ساییده	۴ پر
پیاز درشت	۴ عدد	روغن	نصف پیمانه
نمک و فلفل	به اندازه	سیر داغ	۱ قاشق

طرز تهیه: در قابلمه بزرگ پیازها و سیرها را خرد کرده با سه قاشق روغن و کمی زردچوبه سرخ کنید. گوشت را خرد کرده با روغن سرخ کنید. نصف قاشق چایخوری دارچین را هم در آن بریزید. پس از ریختن آب لوبیا سفید راکه شب قبل خیس کرده‌اید روی آن بریزید و با حرارت متوسط بپزید. بادنجانها را پوست کنده سرخ کنید و در سبد بگذارید که روغن آن خارج شود. عدس و برنج را جدا با آب بپزید و کنار بگذارید. بادنجانها را بکوبید و گوشت و لوبیا را هم بکوبید و آنها را با عدس و برنج و بادنجان مخلوط کنید و بگذارید با حرارت ملایم بجوشد تاکش بیاید. با روغن بادنجان دو قاشق نعناع داغ درست کنید و قدری زردچوبه بریزید. نصف آن را در حلیم بریزید و قدری دارچین، نمک و فلفل بـه آن بـزنید. چهار حبّه سیر را خرد کرده در دو قاشق روغن برای روی حلیم سرخ کنید. کشک ساییده را به آن بزنید. بعد از چند جوش در ظرف کشیده روی آن نعناع داغ و زعفران ساییده بریزید.

بخش شانزدهم

ساندویچها

ساندویچ غذای ساده و آسانی است که هر خانمی با کمی سلیقه می‌تواند انواع گوناگونی از آنها را تهیه کند و مهمانان خود را به تحسین وادارد. در مورد ساندویچ داستان جالبی وجود دارد که اطلاع از آن خالی از لطف نیست. از قرار معلوم یک لرد انگلیسی به علت مشغلهٔ فراوان و کمی فرصت، ناگزیر بود به طور سرپایی و با قرار دادن مواد خوراکی بین دو قطعه نان به طور موقت رفع گرسنگی کند. شیوهٔ این لرد انگلیسی رفته‌رفته کاملتر شد و به صورت امروزی درآمد. روایت دیگری حاکی از آن است که اسم این لرد انگلیسی ظاهراً ساندویچ بوده و نام ساندویچ از آن موقع معمول شده است. البته در کشورهای مختلف بسته به ذائقه مردم آن، ساندویچها انواع متفاوت و گوناگونی دارند. با وجود این در قدیم در کشور خود ما که به قولی غذاها ساندویچی نشده بود، نان سنگک داغ، یا تافتون با سبزی تازه و مغز گردو و پنیر خیلی خوشمزه‌تر از همهٔ انواع ساندویچهای معمول امروزی بود و هنوز هم هست.

طرز تهیه: ساندویچ اگر با نان سیاه باشد بهتر است. برای درست کردن ساندویچ اول هر چیزی که لازم دارید در یک سینی نزدیک دستتان بگذارید. نمک و فلفل، آب‌لیمو، مرغ، خیارشور، کره، خردل، کاهو، گوجه‌فرنگی، و زیتون. قدری کره در بشقاب بگذارید تا نرم شود. قدری گرد سیر و خردل یا مایونز یا سارکریم در بشقاب بریزید. باید میزان ساندویچ را در نظر داشته باشید. خیار شور و گوجه‌فرنگی و گوشت را ورقه کنید. نانها را روی میز بچینید. روی همهٔ آنها کره بمالید و روی نصف آنها خردل و مرغ یا گوشت بگذارید و نصف

نان را روی آن برگردانید. چند تا که درست شد روی هم گذاشته فشار بدهید. با کارد تیز دور نانها را ببرید و نانها را به صورت مثلث ۴ قسمت کنید و در بشقاب چیده کنار آن تربچه و جعفری بگذارید.

ساندویچ مرغ

مواد لازم

نان سفید	۱ عدد	سینه مرغ	یک عدد
یا نان سیاه	۴ عدد	زیتون	چند عدد
خیار شور ورقه‌ای	۲ عدد	پیاز	دو حلقه
گوجه فرنگی	۲ عدد	نمک و فلفل	به اندازه

طرز تهیه: نان سفید را از وسط بریده چند دقیقه در فر بگذارید که داغ شود، قدری از مغز نان را در بیاورید از مایه کره و سارکریم و خردل با کارد روی آن بمالید. مرغ و گوجه‌فرنگی و خیارشور و نمک و فلفل روی آن بگذارید. این ساندویچ برای دو نفر کافی است. ساندویچهای آماده شده را در بشقاب گذاشته چند ورقه خیارشور و چند برگ ریحان و پیاز کنار آن بگذارید.

ساندویچ تخم‌مرغ و خیار

مواد لازم

نان سفید	۱ عدد	تربچه ورقه شده	به اندازه
خیار	۲ عدد	تخم مرغ پخته	۱ عدد
سارکریم و کره	به اندازه	نمک و فلفل	به اندازه
آب‌لیمو	به اندازه		

طرز تهیه: نان سفید را با دهانه استکان حلقه درآورده روی آن کره و سارکریم و قدری آب‌لیمو بزنید. ورقه خیار و تخم‌مرغ روی آن گذاشته و کمی نعناع و تربچه روی آن بگذارید.

ساندویچ پاته جگر

مواد لازم

نان سیاه	۴ تکه	خیار شور	به اندازه
پاته جگر	مقداری	برگ کاهو	به اندازه

طرز تهیه: نان سیاه را تست کرده مایه ساندویچ روی آن بمالید و جگر روی آن بگذارید. می‌توانید آن را به صورت مثلث ۴ قسمت کنید، روی هر کدام یک حلقه پیاز و کمی خیارشور بگذارید. میان ساندویچ بیشتر گوشت و زبان و ماهی و سبزی می‌گذارند و گاهی از ورقه توت‌فرنگی یا هول هم استفاده می‌کنند. تزیین آن بسته به سلیقه شما است.

ساندویچ خاویار

مواد لازم

نان فرانسه	**یک عدد**	**لیموترش**	**به اندازه**
خاویار	**۱۰۰ گرم**		

طرز تهیه: نان سفید را ورقه کرده در فر تست کنید تا فوری سرخ شود. روی آن کره و چند قطره آب‌لیمو و خاویار بگذارید و یک تکه مغز لیموترش هم اضافه کنید. اغلب با این ساندویچ پیاز هم می‌خورند.

ساندویچ سوسیس و سیب‌زمینی

طرز تهیه: سالاد سیب‌زمینی یا مایونز را کنار بشقاب بگذارید سوسیس را در آب جوش انداخته کنار بشقاب قرار دهید. با دو تکه نان تست که روی آن مایه ساندویچ مالیده‌اید نوش جان کنید.

کلاب ساندویچ

مواد لازم

نان سیاه	**چند ورقه**	**کالباس**
سینه مرغ یا بوقلمون		**خیار شور ورقه شده**
گوجه فرنگی ورقه شده		**مایونز**
قارچ ورقه شده		**آب‌لیمو**

طرز تهیه: این ساندویچ که غذای کاملی است در اغلب رستورانها یا بیمارستانها مصرف می‌شود.

نان را تست کنید. کره یا مایه ساندویچ به آن بمالید و به آن مایونز بزنید. نیمه دوم را سارکریم و خردل بزنید و گوشت و گوجه و خیار شور و کالباس را روی آن قرار دهید.

اطراف آن را ببرید و نان را به صورت مثلث ۴ قسمت کنید و آن را با چوب نازک به سیخ بکشید و در ظرف قرار دهید و ظرف را با چند برگ کاهو و بولاغ‌اوتی تزیین کنید.

سینی ساندویچ

طرز تهیه: معمولاً سینی ساندویچ به اشکال مختلف مانند سینی مربع و مستطیل و سینی مخلوط وجود دارد که در هر کدام از آنها نان تست ساندویچها به شکل مربع یا مستطیل با مایونز، خردل یا میوه و گوشت و ماهی و مرغ درست می‌شوند و با قیف شیرینی‌پزی روی آنها را تزیین می‌کنند.

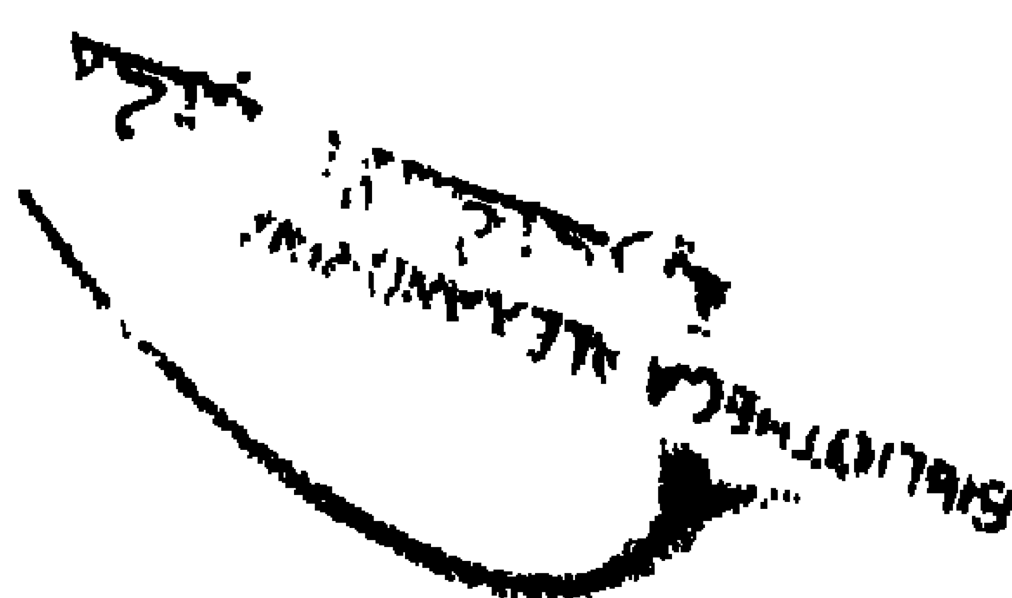
ساندویچ گوشت کوبیده

مواد لازم

گوشت‌کوبیده یا گوشت چرخ‌کرده
بیسکویت
خیار شور
نان لواش

طرز تهیه: از گوشت کوبیده آبگوشت یا گوشت چرخ کردهٔ سرخ شده و سبزیهای مختلف ساندویچ بسازید. روی نانهای بیسکویت چهارگوش کره بمالید و با قیف شیرینی‌پزی روی آنها را تزیین کنید.

یک نان لواش نرم را بردارید و دورش را ببرید و آن را به صورت چهارگوش یا دراز دربیاورید. روی آن کره با خردل و سرکه بزنید و گوشت کوبیده را روی آن یکدست بمالید و نان را لوله کنید. آن را لای حوله گذاشته نیم ساعت در یخچال بگذارید. بعد آن را نازک ببرید و در دیس بچینید و لابلای آن نعناع تازه قرار دهید. به نظر من این ساندویچ یکی از خوشمزه‌ترین و قشنگ‌ترین ساندویچها برای میهمانی شماست.



بخش هفدهم

پیتزای خانگی و تهیهٔ نان

خمیر پیتزا

طرز تهیه: سنت پختن پیتزای خانگی نسل به نسل به خانواده‌ها می‌رسد. آنهایی که واقعاً به پیتزا علاقه دارند شاید این دستور مورد پسندشان باشد.

مواد لازم

آرد	دو و نیم پیمانه	آب داغ	۱ پیمانه
مایهٔ خمیر	۱ بسته	روغن	۲ قاشق غذاخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری	شکر	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: در یک کاسه نصف آرد را الک کنید و مایهٔ خمیر و نمک و روغن و آب داغ را در آن بریزید. اول با قاشق بعد با دست مخلوط کنید. بقیهٔ آرد را کم‌کم روی آن بریزید و خوب ورز دهید تا وقتی که آرد ور بیاید و به دست نچسبد. روی آن یک کاغذ نایلون و بعد حوله بیندازید و در جای گرمی بگذارید که خمیر ور بیاید. کاسه را قدری چرب کنید و خمیر را در کاسه بغلتانید که روی آن هم چرب شود. بعد خمیر را دو قسمت کنید، دو گلوله درست کرده دوباره مالش بدهید و بعد با وردنه باز کنید و در دو سینی که کف آن را چرب کرده‌اید بگذارید و دور آن را صاف یا کنگره‌دار کنید. روی آن کاغذ نایلون بگذارید تا خشک نشود. ضمن اینکه خمیر را حاضر می‌کنید سس آن را نیز آماده کنید.

سس پیتزا

مواد لازم

پیاز خردشده	یک عدد	ریحان	$\frac{1}{4}$ قاشق
سیر خردشده	۳ حبّه	ترخون	کمی
روغن	۲ قاشق	آویشن	قدری
فلفل سبز خردشده	۲ قاشق	گوجه‌فرنگی درشت	۶ عدد
برگ‌بو	۲ عدد	آب‌لیمو	۱ استکان
مرزه	۱ قاشق چایخوری	پنیر رنده‌شده مازولا	۱ پیمانه

طرز تهیه: پیاز را در روغن سرخ کرده سیر و برگ‌بوی کوبیده و نمک و فلفل به آن بزنید. بعد از کمی سرخ شدن گوجه‌فرنگی را که پوست و تخم آن را گرفته و خرد کرده‌اید با یک استکان آب‌لیمو و ریحان و مرزه و ترخون روی پیاز بریزید و یک استکان آب هم رویش بریزید و بجوشانید تا گوجه‌فرنگی پخته شود. بعد از تمام شدن آب گوجه چند قطره وسترسوس و سویاسس و شکر به آن اضافه کنید. از این مایه روی خمیر بریزید و صاف کنید. گوشت مرغ یا حلقه گوجه یا کالباس یا چیزهای دیگری که دوست دارید در آن بریزید روی آن بچینید. روی سس گوجه‌فرنگی قدری پنیر رنده شده مازولا بریزید. پس از گذاشتن گوشتها روی خمیر باز قدری پنیر بپاشید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید. البته بهتر است که نان پیتزا را اول ۲۰ دقیقه در فر بگذارید و روی آن را با چنگال سوراخ کنید که قدری خال بیفتد بعد بپزید خیلی خوشمزه‌تر می‌شود. اووکادو و زیتون و فلفل حلقه برای تزیین آن به کار ببرید و آن را با کارد مخصوص پیتزا ببرید و داغ میل کنید.

طرز تهیهٔ نان با آرد سبوس‌دار

مواد لازم

آرد سبوس	۱ پیمانه آرد	نمک	کمی
عسل یا شکر قرمز	۱ قاشق غذاخوری	روغن	۲ قاشق غذاخوری
آب جوش	$\frac{1}{5}$ پیمانه	مایه خمیر	۱ بسته
آرد سفید	۴ پیمانه		

طرز تهیه: اگر تاکنون نان درست نکرده‌اید یک درجه بگیرید که آب ۱۱۰ درجه را بتوانید با آن اندازه بگیرید.. این خمیر مادر است که با زیاد و کم‌کردن شکر یا کره و با مخلوط کردن سبزی می‌توان انواع نان را به دست آورد. اولین چیزی که در درست‌کردن نان مهم است

خمیر و مایه خمیر است. در کاسهٔ آب داغ بریزید و خالی کنید، بعد یک پیمانه و نیم آب داغ در کاسه بریزید مایه خمیر را با یک قاشق مرباخوری شکر سفید در آن بریزید. یک ربع صبر کنید تا مایه بالا بیاید (ورآید). وقتی حاضر شد نصف آرد سفید را بریزید و با قاشق مخلوط کنید، بعد قدری آرد سیاه بریزید و هم بزنید. روغن و نمک را اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید. این کار را ادامه بدهید تا آرد تمام شود. بعد اگر تخته دارید روی تخته خوب از چپ و راست خمیر را ورز بدهید به طوری که خمیر به دست نچسبد و کش بیاید. کف کاسه را یک قاشق روغن بریزید و خمیر را در آن بگردانید که همه جای خمیر چرب شود. خمیر را گلوله بکنید و داخل کاسه روغن زده بگذارید. یک کاغذ نایلون روی آن بیندازید و رویش حوله بکشید و در جای گرمی بگذارید تا ورآید یعنی تقریباً دو برابر شود. دوباره خمیر را ورز بدهید. این خمیر برای پختن آماده است. هر قالبی که دارید قدری چرب کنید. خمیر را در قالب بریزید و آن را در فر که کمی گرم است بگذارید تا دوباره ور بیاید. بعد حرارت فر را F ° ۳۵۰ گذاشته ۵۰ دقیقه یا کمتر بگذارید بپزد. بعد از این مدت بیرون بیاورید و پس از کمی سرد شدن آن را در کیسهٔ نایلون بگذارید و در یخچال نگاه دارید.

نان خشک

طرز تهیه: وقتی خمیر حاضر شد به جای اینکه در قالب بریزید خمیر را ۴ قسمت کنید. هر قسمت را روی کمی آرد با وردنه نازک باز کنید. روی آن قدری کنجد بریزید، سینی فر را چرب کنید. خمیر را با دست در سینی قرار دهید. اول از زیر بعد از رو حرارت بدهید تا خشک شود و به جای نان دوالکه نوش جان کنید.

نان فرانسه

مواد لازم

آرد سبوس	۴ پیمانه	آب داغ	یک و نیم پیمانه
آرد سفید	۴ قاشق	سفیدهٔ تخم‌مرغ	۱ عدد
شکر	۱ قاشق	مایهٔ خمیر	۱ بسته
مارگارین	۱ قالب		

طرز تهیه: آب داغ را در ظرف بریزید و مایه خمیر را با یک قاشق شکر ریخته و بگذارید بالا بیاید (ور بیاید). مارگارین را در ظرف کوچکی آب می‌کنیم. اگر آرد را الک بکنیم بهتر است. وقتی مایهٔ خمیر ور آمد یک پیمانه آرد روی آن ریخته با قاشق چوبی هم می‌زنیم. بعد

قدری آب ریخته و کره را اضافه می‌کنیم. بعد از کمی زدن دوباره به تدریج آرد را در آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا تمام شود. خمیر را در کاسه یا روی تخته خوب ورز می‌دهیم تا وقتی که به دست نچسبد. کف ظرف را قدری روغن می‌زنیم. دو قاشق روغن را در آن غلتانده یک نایلون روی آن می‌گذاریم و یک حوله روی آن می‌اندازیم. خمیر باید در آفتاب یا جای گرمی باشد تا ور بیاید. این کار بعد از حدود دو ساعت صورت می‌گیرد. بعد دوباره خمیر را از چپ و راست خوب ورز می‌دهیم. فر را گرم می‌کنیم. اگر قالب برای پختن هست آن را در قالب می‌پزیم و گرنه خمیر را به دو قسمت کرده هر قسمت را روی تخته لوله می‌کنیم و مثل نان فرانسه در سینی فر می‌گذاریم تا دوباره ور بیاید. بعد روی آن را با کارد خط انداخته سفیده تخم‌مرغ با قلم‌مو روی آن می‌مالیم و یک ساعت در فر ۳۵۰°F می‌گذاریم تا بپزد و قدری روی آن قرمز شود. بعد از قرمز شدن از فر درآورده و بعد از اینکه کمی سرد شد آن را می‌بریم.

بخش هجدهم

بیسکویتها و کیکها

بیسکویت یا نان کره با پینات

مواد لازم

مایهٔ خمیر	**۱ بسته**	**روغن مایع**	**۱/۴ پیمانه**		
شکر قرمز	**نصف پیمانه**	**آرد**	**۱/۵ پیمانه**		
تخم‌مرغ	**۱ عدد**	**بیکن‌پادر**	**در حدود یک قاشق سرخالی**		
پیناباتر	**نصف پیمانه**	**نمک**	**کمی**		
کره نرم	**۱/۴ پیمانه**	**آب داغ**	**۴ قاشق سوپ‌خوری**		

طرز تهیه: بیسکویتها انواع زیادی دارند که اغلب با چای مصرف می‌شود و بچه‌ها به آن علاقه دارند. در کاسه آب داغ ریخته و مایهٔ خمیر با کمی شکر بریزید تا بالا بیاید. شکر و تخم‌مرغ را با هم زده بعد پینات و کره را در آن بریزید و خوب هم بزنید. روغن را به آن اضافه کنید. بیکن‌پادر و نمک را هم بریزید. آرد را الک کرده به تدریج در آن بریزید و خوب هم بزنید. خمیر را با انداختن نایلون و پارچه‌ای گرم نگاه دارید تا خوب ورآید. فر را روشن کنید و در $350^{\circ}F$ بگذارید تا داغ شود.

کف سینی را چرب کرده یک قاشق از خمیر برداشته در کف دست دراز کنید و در سینی فر قرار دهید تا تمام شود. ۲۵ دقیقه در فر بگذارید.

بیسکویت آبی کوکی

مواد لازم

کرهٔ قالبی	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه	آرد	دو و نیم پیمانه		
شکر	۱ پیمانه	بیکن‌پادر	۱ قاشق مرباخوری		
تخم‌مرغ	۲ عدد	دارچین	کمی		
وانیل مایع	۱ قاشق				

طرز تهیه: کره و تخم‌مرغ را قبل از مصرف از یخچال بیرون می‌گذاریم. کره را با تخم‌مرغ می‌زنیم و شکر را به آن اضافه می‌کنیم. تخم‌مرغ را دانه‌دانه در آن می‌اندازیم. بعد بیکن‌پادر و دارچین را هم می‌ریزیم. بعد وقتی خوب کش آمد آرد الک‌شده را به تدریج می‌ریزیم و با دست خوب ورز می‌دهیم. روی آن را پوشانده یک ساعت در یخچال می‌گذاریم. فر را روشن کرده روی حرارت ۳۵۰°F می‌گذاریم. قدری آرد روی تخته می‌ریزیم و با وردنه خمیر را باز می‌کنیم. اگر قالب قشنگ داشته باشیم با قالب به خمیرها شکل می‌دهیم در غیر این صورت با دهانه استکان قالب می‌زنیم. سینی فر را چرب می‌کنیم. بیسکویتها را به فاصله در آن می‌چینیم و روی آن دانه‌های رنگی Deccake می‌ریزیم و ۲۰ دقیقه در فر می‌گذاریم.

بیسکویت شارلوت

این بیسکویت فرانسوی است و از این مایه چندین نوع بیسکویت می‌توان درست کرد و ساده‌ترین آنها نان برای چای است.

شارلوت

مواد لازم

تخم‌مرغ	۴ عدد	شیر	$\frac{۱}{۵}$ پیمانه
شکر	۱۵۰ گرم	بادام بوداده خردشده	۲ قاشق
آرد	۱۲۰ گرم	وانیل	چند قطره

طرز تهیه: کف سینی راکمی باکره چرب کرده باالک کمی آردکف سینی الک کنیدکه همه جای آن مالیده شود و بعد سینی را تکان بدهید و برگردانید تا اضافهٔ آرد خارج شود. شکر را با زرده تخم‌مرغ خوب بزنید تا سفید شود. ۴ قطره آب روی آن بریزید روی ظرف آب گرم بگذارید و خوب بزنید تا شکر آب شود و خامی تخم‌مرغ برود. سفیده تخم‌مرغها را با کمی نمک خوب بزنید. زرده را روی شیر ریخته بزنید تا صاف شود و چند قطره وانیل به آن اضافه

کنید. بعد آرد الک شده را به تدریج در آن بریزید و بزنید وقتی تمام شد سفیده تخم‌مرغ را با آن مخلوط کنید. مخلوط را در قیف پلاستیکی ریخته به فاصله در سینی بریزید و روی آن کمی شکر و چند بادام بوداده بپاشید. در فر ۲۵۰°F بگذارید. بعد از اینکه کمی روی آن زرد شد بیرون بیاورید و با کفگیر زیر آن زده در بشقاب بگذارید.

زبان گربه

مواد لازم

تخم‌مرغ	**۲ عدد**	**پودر قند**	**۱ پیمانه**		
آرد	**۱ پیمانه**	**کشمش ریز**	**نصف پیمانه**		
روغن مایع	**یک پیمانه سرخالی**	**وانیل**	**کمی**		

طرز تهیه: روغن و پودر قند و وانیل را خوب بزنید تا سفید شود. تخم‌مرغها را دانه دانه در این مایه بیندازید و مخلوط کنید. بعد از مخلوط شدن آرد الک‌شده را با قاشق به تدریج در آن بریزید و با دست دیگر مخلوط کنید. کشمش را در آخر بریزید. ممکن است کمی بیکن‌پادر هم بزنید تا ترد شود. کف سینی را چرب کرده یا PAM بزنید. از مایه آماده شده با قاشق کوچک به فاصله در سینی بریزید و آن را ۱۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید.

کیک

طرز تهیه: چند نوع خمیر هست که آن را خمیر مادر می‌گویند یکی ولوان است که قدری درست کردن آن مشکل است و وقت می‌خواهد. دیگری اسفنج کیک است که بسیار راحت است.

اسفنج کیک ساده

مواد لازم

شکر	**۱ پیمانهٔ سرخالی**	**وانیل**	**کمی**
آرد	**۱ پیمانه**	**بیکن‌پادر**	**نصف قاشق چایخوری**
تخم‌مرغ	**۴ عدد**		

طرز تهیه: تخم‌مرغ و شکر و وانیل را بزنید. آرد را الک کرده به تدریج در آن بریزید و خوب بزنید تا کش بیاید. فر را قبلاً روشن کنید، کف قالب را چرب کرده مایه کیک را در آن بریزید. سر قالب باید خالی باشد. در فر ۳۷۵°F بگذارید. یک میله به کیک فرو کنید اگر

نچسبید آماده است. زمان لازم ۲۰ تا ۲۵ دقیقه است. بعد از سرد شدن کیک از وسط نصف کنید خامه و خاکه‌قند به آن بزنید یا مربا مالیده روی هم برگردانید و روی آن خاکه‌قند بریزید.

رولت

مواد لازم

پودر قند	**۲ قاشق**	**آرد**	**۱ پیمانه**
خامه	**۱ پیمانه**	**وانیل**	**کمی**
تخم‌مرغ	**۶ عدد**	**پوست لیموترش رنده‌شده**	**۱ قاشق‌چایخوری**
شکر	**۱ پیمانه**		

طرز تهیه: آرد را الک کرده در کاسه با شکر و بیکن‌پادر و وانیل و پوست‌لیمو مخلوط کنید. تخم‌مرغها را دانه دانه در آن شکسته، بزنید تا خوب کش بیاید. کف سینی را کاغذ فویل انداخته کمی با دست کره روی آن بمالید. کاغذ باید از لبهٔ سینی بلندتر باشد. فر را با حرارت ۳۷۵°F روشن کنید. مایه را در سینی ریخته صاف کنید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن خال بیفتد. سینی را درآورده یک حوله نمدار روی کیک بیندازید و از کاغذ جدا کنید و با حوله لوله کنید و در یک کیسه پلاستیکی بگذارید و آن را در یخچال قرار دهید. وقتی سرد شد کیک را باز کنید و حوله را بردارید. خامه را خوب زده با پودر قند مخلوط کنید و روی کیک بمالید و آن را دوباره لوله کنید و در کاغذ بپیچید و در یخچال بگذارید تا سفت شود. بعد بیرون آورده روی آن با الک پودر قند بریزید.

کیک با کاکائو و خامه

طرز تهیه: کیک را به همان صورتی که قبلاً توضیح داده شد درست کنید. یک قاشق مرباخوری کاکائو با دو قاشق آب و سه قاشق پودر قند را خوب بزنید و با خامه مخلوط کنید و لای کیک بریزید. روی کیک خامه بمالید و شکلات رنده شده با دانه‌های رنگی روی آن بپاشید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

کیک با خلال بادام بوداده

مواد لازم

تخم‌مرغ	**۴ عدد**	**روغن مایع**	**۴ قاشق**
شکر	**۱ پیمانه**	**آب پرتقال**	**۱ استکان**
پوست لیموترش رنده‌شده	**۱ قاشق**	**بیکن‌پادر**	**۱ قاشق چایخوری**
بادام بوداده خلال شده	**نصف پیمانه**	**پودر میخک**	**کمی**

طرز تهیه: فر را در ۳۷۵°F روشن کنید. زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر بزنید تا بـه رنگ سـفید درآید. بعد پوست لیموی رنده شده و آب‌پرتقال را با بیکن‌پادر در آن بریزید. آرد الک‌شده را با قاشق به تدریج در آن اضافه کنید. روغن و مغزبادام را در آخر بریزید. بعد آن را با سفیدهٔ تخم‌مرغ مخلوط کنید. البته سفیده را باید خوب زد تا سفت نشود. این مخلوط را خوب هوا بدهید. کف قالب را چرب کنید، مایه را در آن بریزید و در فر بگذارید. وقتی روی کیک کمی خال افتاد، بیرون بیاورید و بعد از سرد شدن از وسط نصف کنید. بعد از نصف کـردن، هـر مربایی که مایل باشید می‌توانید روی آن بمالید. نصفهٔ دیگر را روی آن بگذارید و رویش را پودر قند بزنید. بعد از اینکه با خامه و قدری پودر قند و کاکائو مخلوط کردید در قیف بریزید و روی کیک را تزئین کنید.

کیک کشمشی

مواد لازم

آرد الک‌شده	**۴ پیمانه**	**کاتج چیز**	**۱ پیمانه**
بیکن‌پادر	**۳ قاشق چایخوری**	**کشمش تمیز**	**۱ پیمانه**
شکر	**۱ پیمانه**	**میوهٔ خشک کریستال**	**۱ پیمانه**
وانیل	**۱ قاشق چایخوری**	**مارگارین**	**۲ قالب**
اسانس بادام	**چند قطره**		

طرز تهیه: فر را در ۳۵۰°F روشن کنید. آرد را روی تخته ریخته وسط آن را گود کنید. ۲ عدد از تخم‌مرغها را در آن شکسته، شکر و وانیل و کایج‌چیز و ۲ قاشق رُم به آن بزنید. کره را با کارد خرد کرده، روی آن بریزید. اول با کارد بعد با دست خوب ورز دهید. کشمش و مـیوه کریستال روی آن بریزید و با دست ورز دهید. کف سینی فر را با دست چرب کنید. خمیر را به طور بیضی وسط سینی قرار دهید. اطراف و روی آن را صاف کنید. با کارد یک خط روی آن بیندازید و در فر بگذارید. وقتی روی آن کمی قرمز شد بیرون بیاورید. این کیک را تـا یک هفته می‌توان در یخچال نگاه داشت.

پاتاشو یا نارنجک نان‌خامه‌ای

مواد لازم

شیر	**۱ پیمانه**	**وانیل**	**کمی**
کره	**نصف پیمانه**	**خامه**	**۱ پیمانه**
آرد	**۱ پیمانه**	**پودر قند**	**۲ قاشق**
تخم‌مرغ	**۶ عدد**		

طرز تهیه: کره را در قابلمه گذاشته، یک پیمانه شیر روی آن بریزید تا جوش بیاید. آرد الک کرده را کم‌کم روی آن بریزید و مرتب هم بزنید. حرارت باید ملایم باشد. وقتی آرد از ظرف جدا شد تخم‌مرغها را یکی‌یکی در آن بشکنید و خوب مخلوط کنید. یک پر وانیل و یک کمی نمک بزنید تا تخم‌مرغها تمام شود. کف سینی را که قبلاً چرب کرده‌اید اگر کیسه نایلون شیرینی‌پزی دارید مایه را در آن بریزید و در سینی به فاصله فشار دهید در غیر این صورت با قاشق متوسط از مایه برداشته به فاصله در سینی قرار دهید. کمی بادام خردشده روی آن ریخته در فر $300°F$ نیم‌ساعت بگذارید. بعد از اینکه روی آن قدری قرمز شد از فر خارج کنید. البته فر را قبلاً داغ کنید، در فر را نباید باز کرد.

یک پیمانه خامه را قبلاً پودر قند بزنید و در یخچال بگذارید. وقتی سرد شد با کارد لای نان را باز کنید و خامه را در آن بریزید یا اگر خامه نخواستید کرم پانیسیه در آن بریزید.

کرم پانیسیه

مواد لازم

شیر	۱ پیمانه	زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
آرد	۱ پیمانه سرخالی	وانیل	۱ قاشق چایخوری
شکر	نصف پیمانه	جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر خوب بزنید و شیر را روی آن بریزید. آرد الک‌شده را با جوش‌شیرین به تدریج روی آن بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. این هم زدن را باید آن‌قدر ادامه داد که مخلوط از ظرف جدا شود. وقتی حاضر شد بعد از سرد شدن لای نانها بگذارید و خاکه‌قند روی آن بریزید.

دونات

مواد لازم

شکر	در حدود نصف پیمانه	آرد	در حدود ۲ پیمانه
تخم‌مرغ	۱ عدد	نمک	به اندازهٔ لازم
ماست کیسه‌ای	نصف پیمانه	جوز هندی	کمی
روغن مایع	۲ قاشق	دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
جوش شیرین	نصف قاشق چایخوری	خاکه‌قند	به اندازه
بیکن‌پادر	۱ قاشق مرباخوری	روغن برای سرخ کردن	به اندازه

طرز تهیه: آرد الک‌شده را در کاسه ریخته نمک و روغن و بقیه چیزها را روی آن بریزید. تخم‌مرغ را با ماست بزنید و به آن اضافه کنید و خوب مالش بدهید تا خمیر به هم بگیرد. روی آن را بپوشانید و یک ساعت بگذارید که ور بیاید. روی کاغذ روغن آرد بریزید. خمیر را با وردنه به قطر ۵ میلی‌متر باز کنید. روی آن حوله انداخته ۵ دقیقه بگذارید بماند. بعد با دهانهٔ لیوان آن را گرد درآورید. وسط آن را با در قوطی کوچک یا در بطری درآورید. روی آن حوله بیندازید تا تمام شود. روغن را در ظرف گردی بریزید وقتی داغ شد دونات‌ها را در روغن بیندازید. پس از سرخ‌شدن روی کاغذ حوله‌ای بگذارید که روغن آن کشیده شود و روی آن خاکه‌قند الک کنید.

پُنچیک

مواد لازم

مایهٔ خمیر Yeast	۱ بسته	تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد	۲ پیمانه	شکر	۲ قاشق
روغن کنجد	نصف پیمانه	آب داغ	نصف پیمانه

طرز تهیه: در یک کاسه نصف پیمانه آب داغ بریزید. مایهٔ خمیر را با یک قاشق چایخوری شکر در آن بریزید تا بالا بیاید. آرد را در کاسه الک کنید. تخم‌مرغ را خوب بزنید و آن را با آرد و شکر و روغن با قاشق مخلوط کنید. بعد با دست مثل خمیر نان ورز بدهید تا به دست نچسبد. کاسه را کمی چرب کرده خمیر را در آن بغلتانید. یک کاغذ نایلون روی آن بگذارید و یک حوله رویش بیندازید و در جای گرم بگذارید تا خمیر بعد از یک ساعت ور بیاید. دوباره آن را ورز بدهید. قدری آرد روی تخته بریزید. از مایه خمیر به اندازهٔ ۱۰۰ گرم بردارید و در کف دست به شکل گلوله کنید. در بشقاب قدری آرد و کنجد بریزید. گلوله‌ها را در کنجد بغلتانید و آن را در سینی چرب‌شده بگذارید. فر را با حرارت ۳۰۰°F روشن کنید و مایه را در آن بگذارید تا پخته شود. قدری که سرد شد روی آن خاکه‌قند بریزید. اغلب کرم پانیسیه وسط این نان می‌گذارند.

ناپلیون خمیر مادر

مواد لازم

آرد	نیم کیلو	آب سرد	۱ پیمانه
کره بی‌نمک	نیم کیلو	نمک	$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه: کره را بیرون بگذارید تا نرم شود. آرد را دوبار الک کنید، بعد روی تخته ریخته وسط آن را گود کنید. دو قاشق کره را با کمی آب یخ و نمک در آن بریزید و با نوک انگشت خمیر کنید. خمیر را در کاسه بگذارید و روی آن را ببندید و یک ساعت در یخچال بگذارید. بعد خمیر را درآورده روی میز بگذارید و با وردنه باز کنید و قدری کره روی آن بگذارید. بعد از چند بار وردنه‌زدن و دولا کردن دوباره در یخچال بگذارید و این کار را چند بار تکرار کنید. وقتی خمیر خوب ورز داده شد و ور آمد سینی را چرب کنید. خمیر را پس از وردنه زدن و باز کردن در سینی بگذارید و دور آن را با کارد ببرید و با چنگال چند سوراخ کنید و در فر با حرارت ۴۰۰°F بگذارید وقتی کمی پخت درآورده روی آن را ملایم با کارد سطحی ببرید و دوباره در فر بگذارید که روی آن کمی قرمز شود. بعد بیرون آورده قدری که سرد شد با کارد بلند آن را از طول از وسط ببرید. قسمت بالا را آهسته کنار بگذارید. کرم پانیسیه یا خامه و پودر قند و کمی وانیل روی آن بریزید و بمالید. آن قسمتی را که کنار گذاشته بودید روی نان قسمت زیری بگذارید. بعد کمی با یک سینی فشار دهید که بچسبد و با کارد آن را به صورت چهارگوش ببرید و رویش کمی خاکه‌قند الک کرده بدهید و در ظرف بچینید.

از این خمیر زبان، کراسان، و انواع نان‌های دیگر را به اشکال مختلف با قالب بریده در فر می‌پزیم. در حال حاضر انواع خمیرهای آماده هست و احتیاجی به درست کردن آن نیست.

کیک هویج با آلو و کشمش

مواد لازم

آرد	**۲ پیمانه**	**هویج متوسط**	**۶ عدد**
دارچین	**۱ قاشق چایخوری**	**کشمش سبز**	**$\frac{3}{4}$ پیمانه**
بیکن سودا	**۲ قاشق چایخوری**	**تخم‌مرغ**	**۴ عدد**
بیکن‌پادر	**۲ قاشق چایخوری**	**شکر**	**یک و نیم پیمانه**
نمک	**به اندازه**	**روغن**	**یک و نیم پیمانه**
جوز هندی	**$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری**	**مایه خمیر**	**۱ قاشق**
آلوی خردشدهٔ سیاه	**۸ عدد**	**خلال بادام بوداده**	**نصف پیمانه**
گردوی خردشده	**$\frac{3}{4}$ پیمانه**		

طرز تهیه: هویج را تمیز کرده با دست یا ماشین رنده کنید. چهار عدد تخم‌مرغ را خوب زده، شکر را به آن اضافه کنید بعد روغن را بریزید و خوب بزنید. بعد آرد و سودا و بیکن‌پادر را الک کنید و به تدریج روی تخم‌مرغ بریزید. هویج و آلو و کشمش را مخلوط کنید. مایه را در کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید. قبلاً فر را با حرارت ۳۵۰°F روشن کنید. کف قالب را با کره

چرب کنید. مایه را در قالب ریخته صاف کنید به طوری که سر قالب خالی باشد. در حدود ۴۵ تا ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بعد از آن از فر درآورده در ظرف دیگر برگردانید. وقتی خوب سرد شد خاکه‌قند روی آن بریزید یا اگر خواستید با خامه تزیین کنید.

کیک کدو

مواد لازم

آرد	سه و نیم پیمانه	جوز	۱/۲ قاشق چایخوری
شکر	۲ پیمانه	هل کوبیده	۱/۴ قاشق چایخوری
بیکن‌سودا	۱ قاشق چایخوری	کشمش	۱ فنجان
بیکن‌پادر	نصف قاشق چایخوری	روغن	۱ فنجان
تخم‌مرغ	۴ عدد	آب	نصف فنجان
کدوی پخته زرد	۳ فنجان	تخم آفتابگردان	۱ قاشق مرباخوری
دارچین	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: شکر و تخم‌مرغ را خوب بزنید. آرد را الک کنید و به تدریج در مایه بریزید و آب به آن اضافه کنید. بقیه چیزها را در آن بریزید و در آخر کشمش و کدو را هم بریزید. کف قالب بزرگ را چرب کنید و مایه را در آن بریزید و صاف کنید. یک قاشق تخم آفتابگردان را روی آن بریزید. فر باید داغ و سر قالب باید خالی باشد. در فر $350^\circ F$ نیم‌ساعت بگذارید. و با یک میل امتحان کنید تا مغز کیک پخته باشد. آن را درآورید و بعد از کمی سرد شدن در ظرف برگردانید.

نان گردویی

مواد لازم

زردهٔ تخم‌مرغ	۶ عدد	مغز گردوی بوداده خرد شده	۱ فنجان
شکر	۶ قاشق	وانیل	کمی

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ را با شکر خوب بزنید تا کش بیاید و شکر حل شود. بعد مغز گردو و وانیل را ریخته مخلوط کنید. سینی فر را چرب کنید و از این مایه با قاشق کوچک به فاصله در سینی بریزید و ۲۰ دقیقه در فر $300^\circ F$ بگذارید تا بپزد.

نان پنجره‌ای

مواد لازم

تخم‌مرغ	۵ عدد	نشاسته	۱ استکان
شیر	۱ استکان	پودر قند	۱ قاشق چایخوری
آرد	۱ استکان	پودر هل	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه: شیر و نشاسته را با هم مخلوط کنید. وقتی نشاسته حل شد تخم‌مرغ را بریزید و خوب بزنید و آرد و هل را به تدریج به آن اضافه کنید. آن قدر بزنید تا مثل سس غلیظ شود. در یک ظرف گود روغن بریزید وقتی داغ شد قالب نان را در مایه تخم‌مرغ بزنید تا روی آن را نگیرد . در روغن داغ بیندازید و قالب را تکان دهید تا باز شود. آن را پس از پختن درآورید و روی کاغذ بگذارید و پودر قند روی آن بریزید.

کیک پرتقال

مواد لازم

تخم‌مرغ	۶ عدد	پودر قند	۱ پیمانه
کره	هم‌وزن تخم‌مرغ	بیکن‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
آرد	هم‌وزن تخم‌مرغ	پرتقال	۲ عدد

طرز تهیه: کره را با تخم‌مرغ‌زنی خوب بزنید تا سفید شود. بعد پودر قند را بریزید و باز بزنید. زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را جدا بزنید. پوست پرتقال را رنده کرده و آب ۲ عدد پرتقال را بگیرید. بعد آرد و بیکن‌پادر را دو بار الک کنید. اول زرده‌های زده تخم‌مرغ را روی کره بریزید و پودر قند را به آن اضافه کنید. بعد آرد را به تدریج بریزید. آب پرتقال و پوست پرتقال رنده شده را هم بریزید و در آخر سفیده تخم‌مرغ را بریزید و مخلوط کنید. کف قالب را چرب کرده کمی آرد بزنید. مایه را در قالب ریخته در فر داغ به مدت ۴۵ دقیقه بگذارید. حرارت فر باید $350^{\circ}F$ باشد. پس از پخته شدن، خاکه‌قند روی آن بپاشید.

بخش نوزدهم

دسرها

کرم پارفه

مواد لازم

شکر	نصف فنجان	رنده پوست‌لیمو	۱ قاشق مرباخوری
آب	$\frac{1}{4}$ فنجان	تخم‌مرغ	۳ عدد
خامه	یک فنجان	آب‌لیموترش	آب یک عدد

طرز تهیه: شکر را با آب روی آتش بگذارید تا شکر آب شود. سفیده و زردهٔ تخم‌مرغها را جدا بزنید. شکر راکم‌کم روی زرده ریخته و روی بخار آب‌جوش هم بزنید تا غلیظ شود. بعد خامه را بزنید تا سفت شود. رندهٔ پوست لیموترش و آب‌لیمو را روی زرده بریزید و مخلوط کنید. سفیدهٔ تخم‌مرغ را در آخر مخلوط کنید. کف یک ظرف بلور راکمی چرب کنید. مایه را در ظرف ریخته در یخچال بگذارید. باید چند ساعت بماند.

کارامل

موادلازم

شکر	نصف پیمانه	ژلاتین	۴ ورق
شیر	۱ پیمانه	خامه	۱ پیمانه
تخم‌مرغ	۵ عدد		

طرز تهیه: اول قالب را چرب کنید و در یخدان بگذارید. شکر را در ظرف ریخته روی آتش نگاه دارید تا طلایی شود. شیر را گرم کرده روی کارامل بریزید و هم بزنید تا کارامل حل شود.

سفیده و زردهٔ تخم‌مرغها را جدا بزنید. ژلاتین را چند دقیقه در آب سرد بیندازید بعد از نرم شدن در شیر و کارامل بیندازید. زرده را با یک دست مرتب بزنید و کارامل را آهسته روی آن بریزید. چند دقیقه روی بخار آب‌جوش قرار دهید تا زرده پخته شود. بعد زمین بگذارید تا سرد شود. بعد از سرد شدن خامه داخل آن کنید و سفیده را که زده‌اید روی آن بریزید. مایه را در قالب که در یخدان گذاشته‌اید بریزید و در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. بعد در آب‌جوش بگذارید و در سینی برگردانید و دور آن آناناس یا گیلاس بگذارید تا خودش را بگیرد.

بسوشین

مواد لازم

کره	۱ فنجان و ۱ قاشق	آرد	دو و نیم فنجان
روغن	۱ فنجان و ۱ قاشق	پوست لیموی رنده‌شده	یک قاشق چایخوری
شکر	۲ فنجان	بیکن‌پادر	$\frac{۲}{۵}$ قاشق چایخوری
تخم‌مرغ	۸ عدد	شیر	$\frac{۱}{۴}$ فنجان
آرد ذرت	۱ فنجان	نمک	کمی

طرز تهیه: کره و روغن را در کاسه بزرگ بریزید و بعد شکر را روی آن ریخته خوب بزنید که سفید شود. بعد تخم‌مرغها را دانه دانه انداخته با تخم‌مرغ‌زنی بزنید. آرد و آرد ذرت و بیکن‌پادر و نمک را ۲ بار الک کنید و روی کره زده شده بریزید و آهسته هم بزنید. پوست لیموی رنده شده را در آن بریزید. مایه را در قالب که چرب کرده‌اید ریخته و مدت ۴۵ دقیقه در فر ۳۵۰°F بگذارید و روی آن را با خامه تزیین کنید.

ژلاتین

مواد لازم

آب‌میوه	۲ لیوان	شکر	نصف فنجان
ژلاتین	۵ ورق		

طرز تهیه: ژلاتین را چند دقیقه در آب سرد انداخته و شکر را با یک فنجان آب بجوشانید. ژلاتین را در آن بریزید تا خوب حل شود. قالب را که قبلاً چرب کرده‌اید در یخچال بگذارید. بعد از سرد شدن آب پرتقال را روی آن بریزید و در یخچال بگذارید.

کرم سه رنگ

مواد لازم

شیر	۲ لیوان	تخم‌مرغ	۳ عدد
خامه	۷۵ گرم	ژلاتین	۵ ورق
شیر	۳/۴ فنجان	وانیل	کمی

طرز تهیه: سه عدد تخم‌مرغ را در کاسه شکسته شکر را روی آن بریزید و خوب بزنید. بعد شیر را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا شیر یک جوش بزند. ژلاتین را در آب سرد حل کرده در شیر بریزید. وانیل را هم بریزید. بعد شیر را نصف کنید و بگذارید سرد شود. با قاشق نصف شیر را روی پرتقال بریزید و دوباره در یخچال بگذارید تا بگیرد. به بقیه شیر یک قاشق چایخوری کاکائو اضافه کنید. کاکائو را با آب‌گرم حل کنید و روی شیر بریزید وقتی شیر گرفت شیر و کاکائو را روی آن بریزید و دوباره در یخچال بگذارید. اگر ظرف بلور است با ظرف سر سفره ببرید.

کرم کارامل

مواد لازم

تخم‌مرغ	۸ عدد	شکر	۱ لیوان و ۱ قاشق
شیر	۴ لیوان	وانیل	کمی

طرز تهیه: تخم‌مرغها را با شکر و وانیل خوب بزنید. شیر را گرم کرده روی آن بریزید و کف آن را جمع کنید. در ظرف کرم سه قاشق شکر ریخته روی آتش ملایم بگذارید تا شکر زرد شود. شکر را به تمام دور ظرف بگردانید و بگذارید سرد شود. بعد شیر و تخم‌مرغ را در آن بریزید. در فر بَنْ‌ماری بگذارید. سینی فر رَا آب کرده و ظرف دسر را در آب فر بپزید. وقتی روی آن خال افتاد حاضر است. بعد قدری در آب‌جوش گذاشته در سینی برگردانید.

بخش بیستم

کمپوتها، مربّاها و شربتها

کمپوت توت‌فرنگی

مواد لازم

توت‌فرنگی	۱ کیلوگرم
شکر	۲۵۰ گرم

طرز تهیه: توت را شسته و دم آنها را بگیرید. شکر را روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. بعد از دو ساعت با کفگیر توتها را خارج کنید و شکر را بگذارید روی چراغ تا جوش بیاید. بعد توتها را ریخته یک جوش که زد در بیاورید.

کمپوت سیب

مواد لازم

سیب کوچک	۱ کیلوگرم	آب‌لیموی تازه	۲ قاشق
شکر	۲۵۰ گرم	مغز بادام	کمی
آب	۲ پیمانه		

طرز تهیه: سیبها را پوست بکنید. با قالب وسط سیب را بیرون بیاورید. قدری آب‌لیمو روی سیبها بریزید تا سیاه نشود. شکر را با آب جوش بیاورید. پس از ریختن آب‌لیمو سیبها را درسته در آن بیندازید تا با حرارت ملایم بپزد. بعد سیبها را در آورده با کمی آب در بشقاب بگذارید و بادام کوبیده روی آن بریزید.

کمپوت ریواس

مواد لازم

ریواس	۲ کیلو	آب	۴ پیمانه
شکر	۳ پیمانه	وانیل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه: برگ سبز ریواس را گرفته و آن را شسته به اندازه انگشت خرد کنید. اگر ساقهٔ ریواس کلفت است نصف کنید. آب را با شکر جوش آورده وانیل را در آن بریزید. ریواسها را هم به آن اضافه کنید. چند جوش که زد کافی است. این کمپوت با گوجه سبز خیلی خوشمزه می‌شود.

کمپوت گلابی

مواد لازم

گلابی	۲ کیلو	وانیل	کمی
شکر	نیم کیلو	بادام بو داده	کمی
آب	۳ پیمانه		

طرز تهیه: با پوست‌کن پوست گلابی‌ها را گرفته آن را سه قسمت کنید. آب را جوش آورده شکر را در آن بریزید بعد گلابی‌ها را بریزید و بگذارید ملایم بجوشد وانیل را اضافه کنید وقتی پخته و سرد شد موقع مصرف بادام روی آن بریزید.

کمپوت زردآلو و آلوزرد و گیلاس و گوجه و انجیر به همین طریق پخته می‌شود اگر شیرین دوست دارید کمی شکر اضافه کنید.

مربّاها

میوه‌هایی که برای مربا انتخاب می‌کنید باید سالم باشد. شکر را قوام بیاورید و میوه را در آن بریزید تا پخته شود. مربا اگر زیاد بجوشد شکرک می‌زند و اگر کم بجوشد کپک می‌زند. شیشهٔ مربّا باید خشک و تمیز باشد. بعد از ریختن مربا در شیشه تا گرم است در شیشه را ببندید و در ظرف آب‌جوش چند دقیقه سروته کنید تا هوا نداشته باشد.

مربای هویج

مواد لازم

هویج	۱ کیلو و نیم	وانیل	کمی
شکر	نیم کیلو	آب	نصف لیوان
آب‌لیمو	۱ استکان		

طرز تهیه: هویج را پس از پوست کندن خلال یا رنده یا چرخ کنید ـ هر کدام راحت‌تر است. شکر و آب را بجوشانید، هویج و وانیل را در آن بریزید تا ملایم بجوشد و پخته شود.

مربای پوست لیموترش سبز و پرتقال

مواد لازم

شکر	۱ کیلو	خلال پوست لیموترش سبز	۱ پیمانه
خلال پرتقال	۲ پیمانه		

طرز تهیه: پرتقال و پوست لیموترش سبز را خلال کرده در آب بریزید که شب تا صبح بماند. روز بعد شکر را با ۱ لیوان آب بجوشانید. خلال پرتقال و پوست لیمو را روی آن بریزید. این مخلوط باید بجوشد تا قوام بیاید و به زحمت آب آن از قاشق بچکد. آن را در شیشه بریزید.

مربای نارنگی یا پرتقال را باید چند دقیقه جوشاند و آب آن را خالی کرد و بعد در شکر جوشاند.

مربای آلوزرد

مواد لازم

آلو زرد	۲ کیلو	هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
شکر	۱ کیلو	آب	۵ لیوان

طرز تهیه: آلو زرد را پس از شستن چند دقیقه در آب جوش بیندازید. پس از سرد شدن پوست آنها را بکنید. یک ساعت در آب آهک بگذارید و بعد آن را بشویید. شکر را با آب بجوشانید و بعد از اینکه قوام آمد کف آن را بگیرید. بعد از غلیظ شدن آلوها را در آن بریزید. چند جوش که بزنند پخته است. هل را بریزید و بعد از سرد شدن در شیشه قرار دهید.

مربای آلبالو

مواد لازم

آلبالو	۳ کیلو	وانیل	کمی
شکر	۲ کیلو		

طرز تهیه: آلبالو را شسته و هسته‌های آن را بیرون آورید. شکر را روی آن بریزید و بگذارید یک ساعت بماند. شکر را با ۱ لیوان آب جوش بیاورید و آب آلبالو را روی آن

بریزید. بعد آلبالوها را ریخته با حرارت ملایم بپزید و قدری وانیل بزنید. اگر از شربت آن می‌خواهید استفاده کنید آلبالوها را با کفگیر دربیاورید. اگر غلیظ است قدری آب آلبالو را جوشانده روی آلبالو بریزید.

مربای انجیر

مواد لازم

انجیر	**۳ کیلو**	**آب**	**یک لیوان**
شکر	**یک کیلو و نیم**	**گلاب**	**نصف استکان**

طرز تهیه: انجیر را بشویید. اگر می‌خواهید ترد شود یک ساعت در آب آهک بیندازید و بعد خوب بشویید. شکر را جوشانده کف آن را بگیرید و با چنگال انجیرها را کمی سوراخ کنید تا شکر به مغز آن برود. وقتی پخته شد پس از سرد شدن در شیشه بریزید و آب مربّا را رویش بریزید.

مربای به

مواد لازم

به	**۲ کیلوگرم**	**هل**	**چند عدد**
شکر	**یک و نیم کیلوگرم**	**آب**	**۲ پیمانه**

طرز تهیه: به را تمیز کرده دانه‌های آن را بگیرید که برای سینه‌درد بسیار مفید است. آن را به یک اندازه خرد کنید. شکر را با آب جوش آورده به را در آن بریزید و بگذارید بپزد. اغلب به را به رنگ صورتی دوست دارند. اگر در قابلمه را بگذاریم قرمز می‌شود. دانه‌های هل را به آن اضافه کنید وقتی رنگ انداخت حاضر است.

مربای زغال اخته

طرز تهیه: مانند آلبالو فقط هستهٔ آن را نمی‌گیریم و برای سرماخوردگی مفید است.

مربای پوست نارنگی

مواد لازم

پوست نارنگی	**۱ کیلو**	**آب**	**۲ لیوان**
شکر	**نیم کیلو**		

طـرز تـهیه: پـوست نـارنگی را شب در آب ریـخته صـبح آب آن را خـالی مـی‌کنیم و می‌جوشانیم و پس از صاف کردن و تمام شدن آب چرخ می‌کنیم. شکر را قوام آورده پوست نارنگی را که چرخ کرده‌ایم در شکر می‌ریزیم تا ملایم بپزد و غلیظ شود. بعد از سرد شـدن حاضر است.

مربّای تمشک

مواد لازم

تمشک	**۱ کیلو**	**آب**	**۱ لیوان**
شکر	**نیم کیلو**	**ژلاتین**	**۱ قاشق**

طرز تهیه: شکر را با آب قوام آورید. ژلاتین را در آب سرد حل کـنید. تـمشک را بـا آب بجوشانید و ژلاتین را به آن اضافه کنید چند جوش که زد حاضر است.

مربای شقاقُل

مواد لازم

شقاقل	**۱ کیلو**	**چوب دارچین**	**۱ تکه**
شکر	**۲ کیلو**	**آب**	**۴ پیمانه**

طرز تهیه: شقاقل ریشه گیاهی است که در شمال ایران مـی‌روید: ریشـه را گـرفته چـند ساعت در آب گرم خیس کنید. با کارد آن را بتراشید. شقاقل مثل چوب و زرد رنگ است. به اندازه بند انگشت ببرید و در آب بجوشانید. بعد شکر را قوام آورده آن را در شکر بریزید و بجوشانید و یک تکّه چوب دارچین به آن اضافه کنید.

مربّای بهارنارنج

مواد لازم

بهارنارنج	**۲ لیوان**	**آب**	**۳ لیوان**
شکر	**۱ کیلو**		

طرز تهیه: بهارنارنج را با آب‌جوش می‌پزیم تا نرم شود. آن را در شکر می‌جوشانیم غلیظ که شد برمی‌داریم.

مربای سیب، کدو زرد، پوست هندوانه را مدّتی در آب آهک بگذارید و بعد از شسـتن

مثل بقیّه درست کنید. این مرباها کار خانمهای قدیم و سرگرمی زندگی آنها بود. امروز مجال درست کردن اغلب مرباها در خانه نیست و بیشتر آنها در کارخانه ساخته می‌شود.

شربت‌ها

خارجیها چون آشامیدنی دیگری ندارند به پپسی‌کولا و کوکاکولا یا انواع آبهای رنگ زده پناه می‌برند و عادت دارند که در خیابان قهوه یا نوشیدنی بخورند. امّا در ایران شربتهای گوناگون و خوشمزه‌ای داریم که معروف‌ترین آنها سکنجبین (سرکه انگبین) است که اگر در دسترس کودکان بگذارید شاید مصرف شود و سالم هم هست.

سکنجبین

مواد لازم

شکر	۳ کیلو	تنزیب	یک عدد
سرکه	یک و نیم پیمانه	آب	۳ لیوان
نعنا	یک دسته		

طرز تهیه: شکر را در دیگ ریخته ۳ لیوان آب روی آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا جوش بیاید. کف شکر را می‌گیریم و نعناع را در پارچهٔ سفید نازک (تنزیب) می‌بندیم و در دیگ می‌اندازیم و سرکه را به آن اضافه می‌کنیم. بعد از کمی جوشیدن برمی‌داریم و می‌چشیم تا ترشی و شیرینی آن را با ذائقه خود مطابقت دهیم.

سکنجبین خیار در تابستان خیلی مطبوع است. یک خیار رنده یا خرد شده در یک لیوان آب با قدری سکنجبین و یخ بسیار مزه می‌دهد. کاهو ـ سکنجبین هم که معرف حضور است و حتماً لطف و مزهٔ آن را در سیزده‌بدرها به خاطر دارید.

شربت به‌لیمو

مواد لازم

به	۱ کیلو	آب	۶ لیوان
شکر	۲ کیلو		

طرز تهیه: به را تمیز کرده رنده می‌کنیم. آب را جوش آورده، شکر را در آن می‌ریزیم و کف آن را می‌گیریم. به را می‌ریزیم که بعد از جوشیدن رنگ می‌اندازد و عطر آن درمی‌آید.

بعد از سرد شدن آن را صاف کرده و از به، به عنوان مربا برای ناشتائی استفاده می‌کنیم و آب آن را در شیشه ریخته محکم می‌بندیم و برای شربت مصرف می‌کنیم.

شربت بیدمشک

مواد لازم

شکر	**۲ کیلو**
عرق بیدمشک	**مقداری**

طرز تهیه: شکر را قوام آورده کف آن را می‌گیریم و بعد از سرد شدن در شیشه می‌ریزیم. قدری شکر در لیوان ریخته یک قاشق عرق بیدمشک و قدری یخ در آن می‌ریزیم. در قدیم در عروسیها شربت بیدمشک می‌دادند.

شربت آب‌لیمو

مواد لازم

شکر	**۲ کیلو**	**پوست لیموی رنده‌شده**	**دو قاشق**
آب	**۳ پیمانه**	**آب‌لیمو**	**۱ لیوان**

طرز تهیه: شکر را قوام آورده کف آن را بگیرید. پوست لیموی رنده شده را در پارچه بسته با آب‌لیمو در شکر بریزید و بعد از غلیظ شدن بردارید.

شربت آلبالو

مواد لازم

شکر	**۳ کیلو**	**وانیل**	**کمی**
آلبالو	**۲ کیلو**		

طرز تهیه: شکر را در ۶ پیمانه آب جوشانده کف آن را بگیرید و دُم آلبالو را گرفته و بشویید و در شکر بریزید تا جوش بیایید و آلبالو قدری پخته شود. وانیل را اضافه کنید. باید قدری غلیظ باشد. بعد از سرد شدن آلبالوها را با کفگیر در بیاورید و آب آن را از تنزیب رد کنید.

شربت پرتقال

طرز تهیه: چند حبه قند را به پوست پرتقال بمالید و ۲ کیلو شکر را قوام آورده حبه‌های

قند را در آن بریزید. ۲ لیوان آب پرتقال را هم پس از صاف کردن در آن بریزید. بعد از اینکه غلیظ شد بردارید.

شربتهای دیگر

طرز تهیه: شربت توت‌فرنگی، شربت تمشک، زغال اخته، شاه‌توت و ریواس هم به همین طریق درست می‌شود. اگر وقت دارید این گوی و این میدان.

بخش بیست و یکم

حلواها

حلوای پوست نارنگی

مواد لازم

آرد	نیم کیلو	گلاب	۱ استکان
پوست نارنگی	۲۰۰ گرم	زعفران	کمی
روغن	۱ پیمانه	مغز بادام	کمی
شکر	۲ پیمانه		

طرز تهیه: پوست نارنگی را جوشانده و صاف کنید. وقتی آب نارنگی رفت آن را چرخ کنید. شکر را با کمی آب جوشانده زعفران بزنید. آرد را الک کرده در قابلمه بریزید و قدری سرخ کنید. بعد روغن را ریخته آنقدر سرخ کنید که بوی آن بلند شود. پوست نارنگی را در آن بریزید باز سرخ کنید تا آب نداشته باشد و در آخر گلاب و شکر را که آب کرده‌اید بریزید و تند هم بزنید. وقتی سرد شد در بشقاب بکشید و روی آن مغز بادام بو داده بپاشید یا پسته بریزید.

حلوی گل زرد یا گل به

مواد لازم

گل به یا زرد	۱۰۰ گرم	گلاب	۱ قاشق کوچک
روغن	۱۵۰ گرم	زعفران ساییده	۱ قاشق کوچک
شکر	۲۰۰ گرم	خلال بادام	کمی
آرد	نیم‌کیلو		

طرز تهیه: گل را جوشانده صاف کنید و بدون آب چرخ کرده کنار بگذارید. آرد را در قابلمه سرخ کنید و رویش روغن بریزید. خوب که سرخ شد گل را ریخته و با آرد قدری سرخ کنید. شکر و گلاب و زعفران را که آب کرده‌اید در قابلمه بریزید و خوب هم بزنید. از روی آتش بردارید. اگر دوست داشتید خلال بادام روی آن بریزید.

ترحلوا

مواد لازم

آرد برنج	۳۷۵ گرم	آب	۳ پیمانه
روغن	۲۵۰ گرم	گلاب	۱ استکان
شکر	۳۰۰ گرم	مغز بادام	کمی
زعفران ساییده	نیم قاشق چایخوری		

طرز تهیه: شکر را آب کرده با گلاب و زعفران مخلوط می‌کنیم. آرد را الک کرده در قابلمه می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا کمی سرخ شود. بعد روغن را ریخته سرخ می‌کنیم، قدری که سرخ شد گلاب و شکر را ریخته و مرتب هم می‌زنیم. وقتی آماده شد روی آن مغز بادام بو داده می‌ریزیم.

حلوای آردگندم

مواد لازم

آرد گندم	۱ کیلو	زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
شکر	نیم کیلو	گلاب	۱ استکان
روغن	نیم کیلو	آب	۳ پیمانه

طرز تهیه: ظرف را روی آتش گذاشته آرد را ریخته با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. شکر را با آب جوشانده گلاب و زعفران می‌زنیم تا حاضر شود. همین که رنگ آرد تغییر کرد روغن را ریخته سرخ می‌کنیم. وقتی بوی سرخ شدن آن را حس کردیم شکر و گلاب را ریخته مخلوط می‌کنیم و از روی آتش بر می‌داریم و هم می‌زنیم. قدری که سرد شد در بشقابها می‌کشیم و روی آن مغز پسته یا مغز بادام می‌ریزیم یا روی آن را با قاشق گل می‌اندازیم.

کاچی آرد برنج

مواد لازم

آرد برنج	۳۰۰ گرم	آب	نصف پیمانه
روغن	۲۵۰ گرم	گلاب	کمی
شکر	نیم کیلو		

طرز تهیه: شکر را با آب بجوشانید و به آن زعفران و گلاب بزنید. روغن و آرد را سرخ کنید. باید تند هم بزنید که آرد بسوزد. گلاب و شکر را در آن بریزید و هم بزنید و در کاسه بکشید. باید شل باشد.

حلوای نشاسته

مواد لازم

نشاسته	۱ پیمانه	آب	۵ پیمانه
شکر	۱ پیمانه پر	بادام بو داده	۱ استکان
روغن	$\frac{1}{4}$ پیمانه	زعفران	کمی
گلاب	۱ استکان		

طرز تهیه: نشاسته را در آب حل کرده شکر را روی آن بریزید و روی اجاق مرتب هم برنید تا نشاسته بپزد و بوی خامی آن برود. بعد روغن را بریزید. قدری که پخت و جا افتاد بادام و گلاب و زعفران را در آن بریزید و مخلوط کنید و مثل حلوا در بشقاب بکشید و روی آن مغز پسته بریزید.

شُلّه زرد

مواد لازم

برنج	۱ پیمانه	خلال بادام	نصف پیمانه
آب	۱۰ پیمانه	گلاب	نصف پیمانه
شکر	یک و نیم پیمانه	هل	کمی
روغن	نصف پیمانه	دارچین	۱ قاشق

طرز تهیه: برنج خیس‌کرده را پس از شستن با آب در قابلمه بریزید و مثل دمی بپزید. بعد از پختن برنج روغن آن را بریزید و مرتب هم بزنید. شکر را با آب بجوشانید و هل کوبیده و زعفران و گلاب به آن بزنید. نباید زیاد سفت باشد. شکر را در برنج بریزید و هم بزنید.

حرارت را کم کرده و در آن را بگذارید و دَم کنید. ۲۰ دقیقه بعد بکشید و روی آن دارچین بریزید.

حلوای برشتوک

مواد لازم

آرد الک شده گندم	نیم کیلو	هل کوبیده	۱ قاشق مرباخوری
روغن	۲۵۰ گرم	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
خاکه قند	۳۰۰ گرم		

طرز تهیه: آرد را کمی سرخ کنید و بعد با روغن سرخ کنید. پس از زمین گذاشتن، هل و خاکه قند و دارچین را در آن بریزید و خوب هم بزنید بعد در سینی بکشید. خوب روی آن را صاف کنید و بعد از سرد شدن مغز پسته خرد شده یا پودر قند روی آن بریزید و آن را ببرید.

حریره بادام

مواد لازم

بادام	۱۵۰ گرم	شکر	۲ قاشق
آرد برنج	۲ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: بادام را در آب جوش بریزید و پوست آن را بگیرید و چرخ کنید و آن را در دستمال بریزید و شیره‌اش را بکشید. آرد برنج را در آب حل کرده شیره بادام و شکر را به آن اضافه کنید. ملایم بجوشانید تا غلیظ شود. برای افرادی که ناراحتی معده دارند و اطفال مفید است.

حلوای هویج

مواد لازم

آرد برنج	۲۵۰ گرم	زعفران ساییده	کمی
شکر	۲۰۰ گرم	گلاب	۲ قاشق
روغن	۱۵۰ گرم	مغز بادام	کمی
هویج	نیم کیلو	هل	کمی
آب	۲ پیمانه		

طرز تهیه: روغن را داغ کرده آرد برنج را بریزید تا قدری سرخ و رنگ آن عوض شود. هویج را پس از شستن رنده کنید و روی آرد بریزید و سرخ کنید تا هویج هم سرخ شود. شکر

را قبلاً با آب بجوشانید و زعفران و گلاب بزنید و بعد از سرخ شدن هویج روی آن بریزید و قدری مخلوط کنید. در بشقاب بکشید و روی آن مغز بادام بریزید.

رنگینک

مواد لازم

آرد الک شده	۴۰۰ گرم	دارچین	۱ قاشق مرباخوری
پودر قند	۳۰۰ گرم	هل	۱ قاشق چایخوری
مغز گردو	۱۰۰ گرم	مغز پسته کوبیده	۲ قاشق
خرما	۲۵۰ گرم		

طرز تهیه: کف سینی گرد را چرب کنید. خرما را خلال کنید و گردو را خرد کنید و هر دو را کف سینی بچینید. آرد را در قابلمه ریخته تفت دهیذ بعد در آن روغن بریزید و سرخ کنید. وقتی خوب سرخ شد از روی آتش بردارید. پودر قند و دارچین و هل را در آن بریزید و مخلوط کنید و آن را روی سینی ریخته با پشت کفگیر فشار دهید که خوب به هم بچسبد. وقتی کمی سرد شد مغز پسته کوبیده روی آن بریزید و آن را ببرید.

نان گردویی با آب پرتقال

مواد لازم

شکر	یک و نیم پیمانه	آب پرتقال	۵ قاشق
مغز گردوی خردشده و بوداده	۲ پیمانه	تخم‌مرغ	۲ عدد
پوست پرتقال رنده‌شده	نصف قاشق مرباخوری		

طرز تهیه: شکر را با آب پرتقال روی اجاق بگذارید تا قوام بیاید. بعد پوست پرتقال رنده شده را به آن اضافه کنید و گردوی بو داده را در آن بریزید. کمی که سرد شد شکر و آب پرتقال را مخلوط کنید و خوب بزنید. کف سینی را چرب کنید، مایه را با قاشق در سینی بریزید و با حرارت ۳۰۰°F بیست دقیقه بپزید.

خرما و گردوی لوله با نارگیل

مواد لازم

شکر	۲ پیمانه	خرمای خرد شده	یک و نیم پیمانه
شیر	نصف پیمانه	مغز گردوی چرخ کرده	۱ پیمانه
کره	۲ قاشق	نارگیل رنده شده	نصف پیمانه

طرز تهیه: شیر و شکر و کره را مخلوط کرده روی آتش ملایم بگذارید تا قوام بیاید. بعد از قوام آمدن آن را بردارید و گردوی چرخ کرده و خرما را در آن بریزید و خوب مخلوط کنید تا سفت شود. نارگیل رنده شده را در آن بریزید و لوله کنید و بغلتانید. بعد آن را کوچک ببرید و در ظرف سربسته در یخچال نگاه دارید.

توت

مواد لازم

بادام بدون پوست	**۱ کیلو**	**سیاه‌دانه**	**۱ قاشق**
خاکه قند	**۷۵۰ گرم**	**خلال مغز پسته**	**۳ قاشق**
گلاب	**۱ استکان**		

طرز تهیه: بادام بدون پوست را اگر میسّر باشد ۲۴ ساعت در گل یاس بخوابانید و روی آن را بپوشانید. بعد بادام را چرخ کرده با پودر قند مخلوط کنید و هر دو را با هم الک کنید. آن را در کاسه چینی بریزید و گلاب روی آن بریزید تا چسبندگی پیدا کند و خوب مالش بدهید که بچسبد. بعد دست را نم زده به اندازه فندق بردارید و در کف دست خمیر را به شکل تـوت درست کنید. یک تکه مغز پسته به جای دُم توت به ته آن بزنید و در سیاه‌دانه کمی غلتانده در ظرف دردار در یخچال نگاه دارید. باید زود مصرف شود تا ترش نشود.

بخش بیست و دوم

چند نوع شیرینی ایرانی و دسر

در قدیم که شیرینی خانگی در مغازه‌ها کمیاب بود یک ماه به نوروز مانده خانم‌ها دور هم جمع می‌شدند و شیرینی درست می‌کردند. شاید ۳۰ نوع شیرینی درست می‌شد. شیرینی ایرانی خیلی دقت و حوصله می‌خواهد. مواد اولیه باید تازه باشد. مثلاً آرد نخودچی یا آرد برنج بوی نا ندهد و کره و روغن تازه باشد.

پفک ساده یا مارنگ با زعفران

مواد لازم

سفیدهٔ تخم‌مرغ	**۴ عدد**	**مقوای باریک سفید**	**به اندازه**
هل	**کمی**	**خاکه قند**	**۲۰۰ گرم**

طرز تهیه: سفیدهٔ تخم‌مرغ را با کمی نمک خوب بزنید که مثل برف سفید شود. هل را در پارچه ریخته در آب‌لیمو خوب فشار دهید که شیره هل با آب‌لیمو مخلوط شود. و کمی حرارت بدهید. وقتی آن را روی سفیده ریختید یک تکه مقوای بلند سفید را کمی با کره چرب کنید با دم قاشق از سفیده برداشته روی مقوا به فاصله بمالید تا تمام شود. بعد که خشک شد از مقوا جدا کنید و در کاسه بریزید یا مقداری از آن را با کمی زعفران مخلوط کنید.

سوهان عسلی

مواد لازم

عسل	۱ استکان	روغن	۱ قاشق مرباخوری
آب	۲ استکان	بادام بو داده	یک و نیم پیمانه
شکر	۵ استکان		

طرز تهیه: بهترین دستور سوهان را برایتان شرح می‌دهم و شما امتحان کنید.

بادام را خلال کرده و کمی بو بدهید یا آمادهٔ آن را از مغازه بگیرید. در یک قابلمه آب و شکر و عسل و روغن را ریخته بجوشانید که خوب کف کند ولی سر نرود. مقداری از این شیره را برداشته در تابه بریزید و نصف بادام را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید و با حرارت متوسط بپزید. کف سینی را چرب کنید و یک کاسه آب کوچک نزدیک دست بگذارید. گاهی چند دانه از بادام را در آن بیندازید سرد که شد امتحان کنید اگر شکننده باشد حاضر است. با قاشق مرباخوری تند تند در سینی چرب شده بریزید اگر کسی به شما کمک می‌کند تا سرد نشده به کمک هم مغز پسته کوبیده روی آن بریزید.

بیسکویت قاشقی

مواد لازم

شکر	۸ قاشق غذاخوری	زرشک شسته خشک	۲ قاشق
آرد	۸ قاشق غذاخوری	اسانس بهارنارنج	۱ قاشق کوچک
تخم‌مرغ	۸ عدد		

طرز تهیه: زردهٔ تخم‌مرغها را خوب با شکر روی بخار آب‌جوش بزنید تا غلیظ شود. سفیده را با کمی نمک خوب بزنید تا مثل برف شود. آرد را آهسته روی زرده‌ها بریزید و اسانس بهارنارنج و زرشک به آن اضافه کنید و یک کاغذ روغن کف سینی انداخته روی آن را چرب کنید. با قاشق مرباخوری از مایه برداشته به فاصله در روی کاغذ بریزید. مدت ۲۰ دقیقه در فر $300^{\circ}F$ که قبلاً روشن کرده‌اید بگذارید رنگ آن که عوض شد بردارید.

گوش فیل

مواد لازم

زرده تخم‌مرغ	۴ عدد	آرد	۴ قاشق
شیر	۱ پیمانه	روغن جامد	به اندازه
روغن مایع	۳ قاشق		

طرز تهیه: زرده‌ها را به قدری بزنید تا سفید شود بعد روغن مایع را اضافه کنید و دوباره بزنید. آرد را به تدریج در آن بریزید و خمیر کنید. باید خوب ورز بدهید که به دست نچسبد و اگر لازم شد کمی آرد بزنید. خمیر را در کاسه گذاشته روی آن را بپوشانید تا نیم ساعت بماند. بعد به اندازه گردو بردارید گلوله کنید و با وردنه نازک باز کنید. مثل بادبزن، یک طرفش را چین بدهید و در روغن داغ سرخ کنید و روی کاغذ حوله بگذارید که روغن آن کشیده شود و روی آن خاکه قند بریزید.

نان گل کوکب

مواد لازم

آرد	۱ پیمانه	مایه خمیر	نصف پاکت
آب	نصف پیمانه	شیر	۱ پیمانه
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد	روغن	به اندازه
شکر	۳ قاشق		

طرز تهیه: خمیر را مثل گوش فیل درست کرده نازک روی تخته باز کنید یک طرف آن را به طرف وسط چین داده و جمع کنید و در روغن داغ سرخ کرده روی حوله کاغذی بگذارید بعد پودر قند روی آن بریزید. باید دقت کرد که خرد نشود.

کلفس

مواد لازم

زرده تخم‌مرغ	۲ عدد	شکر	دو قاشق غذاخوری
ماست شل	۱ لیوان	روغن	سه قاشق غذاخوری
بادام چرخ‌کرده	۱ لیوان	آرد	۲ یا ۳ پیمانه
هل کوبیده	نصف قاشق چایخوری		

طرز تهیه: تخم‌مرغ را خوب زده ماست و روغن را به آن اضافه کنید و دوباره خوب بزنید. آرد را به تدریج اضافه کنید. خمیر را ورز دهید به طوری که به دست نچسبد والاّ قدری آرد اضافه کنید. بادام را چرخ کرده با هل و شکر مخلوط کنید و کنار بگذارید. خمیر باید دو ساعت بماند بعد روی بشقاب آرد ریخته خمیر را به اندازه نارنگی کوچک گلوله کنید و در آرد بگذارید تقریباً ۱۲ عدد می‌شود. بعد قدری آرد روی میز ریخته خمیر را اول با دست گرد کنید، بعد روی تخته با وردنه گرد و نازک باز کنید. قدری از بادام و شکر روی نصف بالا

بریزید و خمیر را برگردانید و آن را سه‌لا کنید لبه خمیر را به طرف باز بگذارید تا همه تمام شود. بعد در قابلمه کوچک روغن را داغ کرده یک دانه خمیر بیندازید. بعد از سرخ شدن روی کاغذ بگذارید. بعد یکی دیگر را درست کنید و روی آنها پودر قند بریزید.

باقلوا

مواد لازم

بادام چرخ‌کرده	نیم کیلو	روغن	۳ قاشق
هل نرم	۱ قاشق چایخوری	آرد	۲ تا سه پیمانه
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد	پودر قند	۳ قاشق غذاخوری
شیر	۱ پیمانه		

طرز تهیه: هر خانمی برای نوروز یک سینی باقلوا درست می‌کند. البته سوهان عسلی برای هفت‌سین جای خود دارد. و حالا خمیرهای فیلو حاضر است که قدری نمک دارد و مزه باقلوای اصلی را نمی‌دهد.

زرده تخم‌مرغ را خوب بزنید تا سفید شود بعد روغن را به تدریج ریخته بزنید. بعد از این کار شیر را کم‌کم بریزید و در آخر آرد را به تدریج بریزید و خمیر کنید. اغلب یک پر بیکن‌پادر هم می‌زنند. خمیر را باید قدری ورز داد که به دست نچسبد. آن را در کاسه چربی بغلتانید و در کیسهٔ نایلون بگذارید تا یک ساعت بماند. حاضر که شد کمی آرد روی میز بریزید. قدری از خمیر برداشته با وردنه باز کنید به طوری که دو سطح خمیر یک اندازه باشد. کف ظرفی را که می‌خواهید باقلوا درست کنید با قلم‌مو چرب کنید. یک ورقه خمیر را روی ظرف بیندازید. بعد روی خمیر را با قلم‌مو چرب کنید. از بادام و قند و هل مقداری روی آن بریزید و با پشت قاشق فشار دهید. یک ورقه خمیر دیگر باز کرده روی بادام بیندازید و پس از چرب کردن پسته کوبیده و پودر قند روی آن بریزید. یک خمیر دیگر باز کرده روی آن انداخته چرب کنید و باز قدری بادام و قند و هل بریزید و خمیر را باز کنید. آخرین ردیف را روی باقلوا بیندازید، روی خمیر را چرب کنید و خوب فشار دهید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۰۰ درجه بگذارید. بعد بیرون آورده با کارد تیز ببرید و دوباره در فر بگذارید. وقتی که روی آن کمی خال افتاد بیرون آورید. بعد از کمی سرد شدن شربت یا شیره شکر را روی آن بریزید و روی آن مغز پسته بپاشید.

شربت باقلوا

طرز تهیه: نیم کیلو شکر، نصف پیمانه آب، یک استکان گلاب و شکر را بجوشانید وقتی غلیظ شد روی آن گلاب بریزید. البته یک ردیف هم اگر مایل باشید بادام بریزید که نازک باشد. اغلب به بادام کمی زعفران می‌زنند.

باقلوای اسلامبولی

طرز تهیه: خمیر باقلوا را که باز کردید به جای بادام گردوی کوبیده و هل و پودر قند بریزید و یک ردیف خمیر روی آن گذاشته بپزید.
خمیر را که باز کردید گردو بریزید و آن را لوله کرده در سینی بگذارید و بعد آن را ببرید و روی آن شیره شکر بریزید.

گورزی

طرز تهیه: خمیر کلفس را درست کنید. با استکان خمیر را گرد درآورید. قدری از مایه بادام و هل و شکر در آن بریزید و برگردانید و لب آن را چین بدهید. (با گوشت چرخ‌کرده و سیر هم می‌توان درست کرد)

جوشواره

طرز تهیه: اگر چه نوعی غذاست ولی چون خمیر را حاضر کرده‌اید طرز تهیه آن را شرح می‌دهم. این خمیر را باز کرده با قیچی یا کارد باریک ببرید. لای آن گوشت بگذارید خمیر را نوک انگشت وسطی گذاشته لوله کنید به طوری‌که یک لبه از پشت آن پیدا شود. در قدری بویون جوشانده سیر داغ و نعناع داغ روی آن بریزید.

خَنگر

طرز تهیه: از خمیر کلفس نازک باز کنید، با قیچی کوچک ببرید و آن را مثل پاپیون درست کنید. با بویون جوشانده خمیر درست کنید. روی آن سیرماست بریزید. پاپیونها را روی آن بریزید.

نان نخودچی

مواد لازم:

آرد نرم نخودچی	۲ پیمانه	روغن	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه

خاکه قند	۱ پیمانه	هل کوبیده	نصف قاشق چایخوری
زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد	پستهٔ خرد شده	به اندازه

طرز تهیه: روغن را در کاسه ریخته خوب می‌زنیم. زرده‌ها را یکی یکی انداخته خوب می‌زنیم. بعد پودر قند را می‌ریزیم و خمیر می‌کنیم. وقتی مخلوط شد، آرد نخودچی را به تدریج می‌ریزیم و خمیر می‌کنیم. اگر خوب نچسبید یک قاشق روغن اضافه می‌کنیم و در کیسه نایلون می‌گذاریم. شب در یخچال می‌گذاریم. خمیر را باز کرده قالب می‌زنیم. روی آن مغز پسته یا زعفران می‌ریزیم. یا به اندازه فندق کوچک با دست برداشته گلوله می‌کنیم. در کف دست وسط آن را گود می‌کنیم و یک پسته می‌گذاریم. کف سینی را چرب کرده در فر می‌گذاریم.

نان برنجی

مواد لازم

آرد برنج	۲ لیوان پر	زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
پودر قند	۱ لیوان	گلاب	۱ پیمانه
روغن	$\frac{3}{4}$ پیمانه	هل	۱ قاشق

طرز تهیه: آرد برنج باید نرم باشد. روغن را در ظرف داغ کرده و تا گرم است پودر قند ریخته و خوب می‌زنیم. بعد از سرد شدن زرده‌ها را انداخته خوب می‌زنیم و هل را که در گلاب کاملاً حل کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم. بعد آرد برنج را کم‌کم ریخته و خوب با کف دست مالش می‌دهیم؛ اقلاً ده دقیقه ورز می‌دهیم. سپس آن را در کاغذ نایلون بسته در یخچال می‌گذاریم. بعد خمیر را به اندازه فندق کف دست پهن کرده و با سر ماتیک یا قالب دیگری روی آن را خط می‌اندازیم. قدری سیاه‌دانه روی آن می‌ریزیم. کف سینی فر را چرب می‌کنیم و در $300°F$ می‌گذاریم. بعد از اینکه زیر آن کمی قرمز شد برمی‌داریم و بعد از سرد شدن در ظرف می‌گذاریم.

بخش بیست و سوم

چند نوع دسر بعد از غذا

زولبیا

مواد لازم

آرد الک کرده	**۱ لیوان**	**ماست سفت**	**۲ قاشق**
آب	**۱ لیوان**	**مایه خمیر**	**۲ قاشق**

طرز تهیه: مایه خمیر را با یک قاشق چایخوری شکر در آب داغ بریزید تا ور بیاید. وقتی حاضر شد آرد را به تدریج روی آن بریزید. سپس ماست را اضافه کرده خوب بزنید. مخلوط حاصل باید دو ساعت بماند تا برسد. در این ضمن شیره آن را درست کنید. اگر ظرف شامپو دارید که سر آن سوراخ دارد مایه را قدری در ظرف شامپو ریخته در تابه روغن بریزید و در روغن داغ دست را گرد از وسط به خارج حرکت دهید. وقتی سرخ شد برگردانید تا پشت آن هم سرخ شود با کفگیر درآورده داخل شیره شکر بیندازید و بعد بیرون آورده در دیس بگذارید.

نان سوخاری

طرز تهیه: شکر را با آب و کمی زعفران ساییده بجوشانید. نان سوخاری را در روغن مایع سرخ کرده در شکر بیندازید.

یخ در بهشت

مواد لازم

نشاسته	۱ پیمانه	شکر	۱ پیمانه		
شیر	۶ پیمانه	مغز بادام بو داده	نصف پیمانه		
آب	۴ پیمانه	گلاب	نصف استکان		
آرد برنج	نصف پیمانه				

طرز تهیه: نشاسته را در چهار پیمانه آب حل می‌کنیم. سپس آرد برنج را در شیر حل می‌کنیم و بعد نشاسته حل شده در آب و آرد برنج حل شده در شیر را با هم مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم. این مخلوط را مرتب هم می‌زنیم تا جوش بیاید و مایه غلیظ شود. بعد شکر و گلاب را به این مایه اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد. وقتی مایه کاملاً غلیظ شد یخ در بهشت آماده است. آن را در ظرفی می‌ریزیم و بعد از سرد شدن به قطعات لوزی یا مربع شکل می‌بریم و کمی بادام بو داده روی آن می‌ریزیم.

تارت توت‌فرنگی

مواد لازم

آرد	یک‌ونیم پیمانه	توت‌فرنگی	۱ کیلو
کره	نصف پیمانه	شکر	۱ پیمانه
آب یخ	۴ تا ۵ قاشق		

طرز تهیه: آرد را الک کنید. کره را خرد کرده در آن بریزید. با دو کارد خمیر کنید و آب را به تدریج به آن اضافه کنید. در آخر با انگشت خمیر کرده بگذارید ۲ ساعت بماند. دم توت را گرفته آنها را ورقه کنید. شکر روی آن بریزید و در یخچال بگذارید. خمیر را باز کرده نصف آن را خوب وردنه بزنید. کف قالب را چرب کنید و خمیر را روی قالب انداخته و لبه خمیر را به دور قالب با انگشت فشار دهید و دور آن را صاف کنید. با چنگال روی آن را سوراخ کنید. چند دقیقه در فر ۳۰۰°F بگذارید که خمیر کمی پخته شود. آب توت را خالی کرده و از وسط توتها را روی خمیر بچینید و رویش شکر بریزید. کمی از خمیر دراز مثل حصیر روی تارت بگذارید و دور آن را کنگره‌ای بکنید. کمی سفیده تخم‌مرغ با قلم‌مو روی آن بمالید. تارت باید مشبک باشد. آن را ۲۵ دقیقه در فر بگذارید حاضر است.

با این خمیر انواع تارت میوه‌ها را می‌توان درست کرد.

پات‌سابله

مواد لازم

آرد	۲۵۰ گرم	آب سرد	نصف استکان		
کره	۱۲۰ گرم	توت فرنگی	۲۰۰ گرم		
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد	خامه	۲۵۰ گرم		
شکر	۱۰۰ گرم				

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ را با شکر خوب بزنید. کره را در آن بریزید و خوب مخلوط کنید و آرد را به تدریج با کمی نمک با کف دست خمیر کنید. نصف استکان آب سرد در آن بریزید و ورز دهید. وقتی خمیر حاضر شد روی آن را بپوشانید و بگذارید سه ساعت بماند. اگر شب خمیر درست کنید راحت‌تر است. قدری آرد روی تخته ریخته خمیر را باز کنید. ظرف پیرکس را چرب کنید و خمیر را در آن بیندازید که خمیر به دیوارهٔ ظرف نچسبد و با انگشت فشار دهید و دور لبهٔ خمیر را با انگشت کنگره‌دار کنید، و با چنگال کف خمیر را سوراخ کنید و یک چیز سنگین وسط خمیر بگذارید که بالا نیاید. در فر بگذارید و از زیر حرارت بدهید که خمیر قرمز شود. بیرون بیاورید. وقتی که سرد شد خامه را با شکر خوب بزنید تا سفت شود. روی نان بریزید و با قیف خامه راگل گل روی آن بریزید و توت را که دم گرفته و شسته و آب آن را گرفته‌اید روی خامه‌ها قرار دهید.

تارت‌لت

مواد لازم

آرد	۲۵۰ گرم	کره	۱۲۵ گرم
شکر	۲ قاشق غذاخوری	زرده تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ را با شکر بزنید و بعد از آن آرد الک شده را به آن اضافه کنید و آن را با کف دست خوب ورز دهید و روی آن را بپوشانید تا دو ساعت بماند. نصف خمیر را باز کنید. کف قالب را چرب کنید به اندازه قالب خمیر را ببرید و در قالب بیندازید تا به دیوار قالب هم بچسبد. کف آن را با چنگال سوراخ کنید و در فر ۳۰۰°F بگذارید تا پخته شود. بعد کرم پانیسیه روی آن بریزید و چند ورقه کمپوت هلو روی آن بگذارید. قدری از خمیر را باریک ببرید و روی آن را مشبّک تزیین کنید و ۲۰ دقیقه در فر ۳۰۰°F بگذارید.

پودینگ ساکسون

مواد لازم

کره	**۱۰۰ گرم**	**شیر**	**۲ پیمانه**
آرد	**۱۰۰ گرم**	**تخم‌مرغ**	**۵ عدد**
شکر	**۱۰۰ گرم**		

طرز تهیه: کره را در ظرف ریخته، شکر را روی آن می‌ریزیم و روی آتش حرارت می‌دهیم تا زرد رنگ شود ولی نسوزد. بعد از روی آتش برداشته آرد را در آن می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. بعد شیر داغ را کم‌کم روی آن ریخته با آرد مخلوط می‌کنیم تا کش بیاید. زرده‌ها را یکی بعد از دیگری می‌اندازیم و خوب مخلوط می‌کنیم. سفیده‌ها را هم با کمی نمک می‌زنیم تا مثل برف سفید شود. سفیده را با خمیر مخلوط می‌کنیم. کف ظرف نسوز را کمی کره زده یک قاشق شکر در آن ریخته تکان می‌دهیم که شکر به تمام ظرف مالیده شود و برمی‌گردانیم که زیادی شکر خارج شود. بعد مایه را در قالب ریخته در بن‌ماری می‌گذاریم. در حدود نیم ساعت با حرارت ۳۵۰°F. وقتی پخته شد ۲۵۰ گرم خامه را با دو قاشق پودر قند می‌زنیم و با قیف روی آن می‌ریزیم و چند ورقه کمپوت هلو روی آن می‌گذاریم. قدری از خمیر را نازک بریده و روی آن را مشبک تزیین می‌کنیم و در فر می‌گذاریم.

گلابی درسته

مواد لازم

گلابی	**۸ عدد**	**آب‌لیموی تازه**	**دو قاشق**
آب	**۲ لیوان**	**ژلاتین سبز**	**۱ بسته**
شکر	**۱ پیمانه**		

طرز تهیه: ۸ عدد گلابی را پوست بکنید. در قابلمه آب و شکر را بجوشانید و گلابیها را در آن بچینید و ۲ تکه پوست لیموترش در آن بیندازید یا یک تکه چغندر در آن بیندازید تا رنگ بگیرد و ۲۰ دقیقه آن را بپزید. بعد ژلاتین سبز را با آب داغ حل کنید. کمی آب سرد در آن بریزید و در یخچال بگذارید. وقتی سفت شد گلابیها را که پخته و شیره آن غلیظ شده است از قابلمه درآورید. ژلاتین را با کارد خرد کنید و در کف سینی بریزید و دم گلابیها را با قیچی بچینید و روی ژلاتین بگذارید و روی آن خامه با خاکه قند بریزید.

موس شکلات

مواد لازم

کره	۱ پیمانه	تخم‌مرغ	۶ عدد
شکر	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه	خامه زده با پودر قند	۱۵۰ گرم
شکلات آب شده	نصف پیمانه		

طرز تهیه: کره را با شکر بزنید تا پف کند. شکلات را آب کرده روی کره بریزید و زرده‌ها را دانه دانه روی آن بریزید و خوب بزنید. در آخر سفیده‌ها را با کمی نمک بزنید و با شکلات مخلوط کنید و در کاسه بلور بریزید و در یخچال بگذارید. اگر خواستید خامه روی آن بریزید.

پودینگ لیموترش

مواد لازم

شکر	۱ پیمانه	آب‌لیمو تازه	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه
آرد	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه	شیر	یک و نیم پیمانه
کره	۲ قاشق	تخم‌مرغ	۳ عدد
پوست رنده‌شدهٔ لیموترش	۲ قاشق		

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ را با شکر بزنید. کره را در آن بریزید و بعد آرد را اضافه کنید. پوست رنده شدهٔ لیموترش و آب‌لیمو را به آن اضافه کنید. سفیده‌ها را با کمی نمک زده با زرده مخلوط کنید. کف ظرف نسوز را چرب کرده مایه را در آن بریزید. ۴۰ دقیقه در فر $۳۰۰^{\circ}F$ بگذارید. وقتی که سرد شد روی آن گردو و اگر خواستید خامه راکه با پودر قند زده‌اید بریزید.

پرتقال ورقه یا آمبروسیا

طرز تهیه: ۴ عدد پرتقال را با چاقو پوست کنید و آن را به صورت حلقه ببرید و در ظرف بچینید و روی آن دو قاشق پودر قند الک کرده و دور آن موز ورقه شده با انگور بگذارید.

سون آپ با ژلاتین سبز

مواد لازم

ژلاتین سبز	۱ بسته	آب گرم	۱ پیمانه
سون‌آپ	۱ قوطی	بادام بو داده	۲ قاشق

طرز تهیه: ژلاتین را با آب داغ حل می‌کنیم و بعد از سرد شدن سون‌آپ را روی آن ریخته در یخچال می‌گذاریم. وقتی حاضر شد روی آن بادام بو داده می‌ریزیم.

دسر موز یا توت‌فرنگی

مواد لازم

موز	**۶ عدد**	**شکر**	**۱ پیمانه**
ژلاتین	**۸ قاشق**	**وانیل**	**نصف قاشق**
آب	**۱ پیمانه**	**خامه**	**۳۰۰ گرم**
آب‌لیمو	**۲ قاشق بزرگ**		

طرز تهیه: ژلاتین را در کمی آب سرد حل کنید. شکر و آب را بجوشانید و ژلاتین را روی آن بریزید. موز را پوست کنده از صافی رد کنید. ژلاتین که قدری سرد شد روی آن ریخته و به آن آب‌لیمو اضافه کنید. ظرف ژله را چرب کرده موز را با خامه مخلوط کرده در ظرف بریزید. پس از صاف کردن بادام بو داده روی آن بریزید و در یخچال بگذارید (با توت‌فرنگی هم می‌شود درست کرد).

سیب درسته با ژلاتین و خامه

مواد لازم

سیب متوسط	**۸ عدد**	**خامه**	**نصف پیمانه**
شکر	**۱ پیمانه**	**آب**	**سه پیمانه**
آب‌لیمو	**۱ استکان**	**ژلاتین توت‌فرنگی**	**۱ بسته**

طرز تهیه: وسط سیبها را با قالب درآورید و شکر و آب و آب‌لیمو را جوش آورید و سیبها را پس از پوست کندن در آن بیندازید تا ملایم پخته شود ولی له نشود. ژلاتین را در یک لیوان آب داغ حل کنید و یک لیوان آب سرد روی آن بریزید و در یخچال بگذارید که سرد شود. سیبها را از آب درآورده بگذارید سرد شود و آب آن را بجوشانید تا غلیظ شود. ژلاتین را با کارد ساطوری کرده در سینی بریزید و سیبها را در آن بچینید. خامه را بزنید و روی هر سیب یک قاشق مرباخوری خامه که به آن پودر قند زده‌اید بریزید، اگر فصل گیلاس باشد یک گیلاس روی آن قرار بدهید.

پلومبیر

مواد لازم

مغز بادام	۱۰۰ گرم	زردهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد
شیر	۲۵۰ گرم	آب آناناس	۱ پیمانه
شکر	۲۵۰ گرم	آناناس خرد شده	نصف پیمانه
خامه	۲۵۰ گرم		

طرز تهیه: مغز بادام را با حرارت ملایم بو دهید تا کمی زرد شود. بعد آن را کمی بکوبید. شیر و شکر و آب آناناس و بادام را کمی بجوشانید. زرده‌های تخم‌مرغ را در ظرفی خوب زده ملایم روی شیر بریزید و با حرارت ملایم هم بزنید. بعد از روی آتش بردارید و دوباره بزنید به طوری که وقتی انگشت به پشت قاشق چوبی زدیم جای آن بماند. خامه را با ماشین بزنید تا سفت شود شیر را پس از سرد شدن با خامه بزنید و آناناس خرد شده ریز را به آن اضافه کنید. ظرف پلومبیر را چرب کنید و مایه را در آن بریزید و در آن را با کاغذ فویل ببندید و در جایخی بگذارید. یا در سطل یخ و نمک بریزید و ظرف را در آن بگذارید.

طرز آسان‌تر

طرز تهیه: یک بسته بستنی ساده و یک قوطی آناناس بخرید. آناناس را خرد کرده و یک استکان از آن به بستنی بزنید و خوب مخلوط کنید و در ظرف در بسته در فریزر بگذارید.

حصیر کارامل

مواد لازم

شکر	۱ پیمانه	آب‌لیمو	دو قاشق مرباخوری
آب	۱ قاشق غذاخوری		

طرز تهیه: پشت یک کاسه گرد را چرب کنید. شکر و آب و آب‌لیمو را بجوشانید و کارامل درست کنید. با قاشق کوچک از کارامل برداشته روی کاسه خط بیندازید تا تمام شود. زیر آن یک روزنامه پهن کنید بعد که تمام شد در جای سرد بگذارید. وقت سرو پلومبیر کاسه را حرکت دهید، شکر قالبی بیرون می‌آید، آن را روی پلومبیر بگذارید.

بخش بیست و چهارم

ترشیها

خانمهای خانه‌دار در پاییز به فکر درست کردن ترشی می‌افتند که خود یک هنر است. جای ترشی در زمستان نباید زیاد سرد باشد و در تابستان هم نباید زیاد گرم باشد.

اگر از سرکهٔ زیاد مطمئن نیستید قبلاً آن را قدری بجوشانید. ترشی را در شیشه سربسته نگاه دارید تا هوا نخورد. شیشه‌ها را قبلاً با آب جوشیده سرد بشویید و خشک کنید. سبزیهایی که برای درست کردن ترشی مصرف می‌کنید باید خشک و بدون آب باشد. نمک را به اندازه بریزید. اغلب به ترشیها خیلی نمک می‌زنند که درست نیست. طرز درست کردن اغلب ترشیها یکسان است.

ترشی آلبالو

طرز تهیه: آلبالو را بشویید و دم آن را بگیرید. وقتی خشک شد در شیشه بریزید و قدری نمک و نعناع خشک روی آن بریزید و درش را محکم کنید.

ترشی انبه

طرز تهیه: اگر با انبه خشک درست می‌کنید که شور است باید آن را خیس کنید و بعد بجوشانید و خرد کنید و ترشی درست کنید.

ترشی انبه تازه

مواد لازم

تمرهندی	۱ بسته	زنجبیل	۱/۳ قاشق چایخوری
سرکه	۲ لیوان	تخم گشنیز	۱/۳ قاشق چایخوری
انبه تازه	۴ عدد	شکر	۱ قاشق غذاخوری
دارچین	۱/۳ قاشق چایخوری	گلپر	۱/۴ قاشق غذاخوری
هل	۱/۳ قاشق چایخوری	نمک	کمی
میخک	۱/۳ قاشق چایخوری		

طرز تهیه: تمر را با سرکه شب قبل خیس کنید و روز بعد کمی آن را جوشانده در آبکش بریزید و صاف کنید. انبه را بشویید و هسته آن را بگیرید و ریز خرد کنید و روی سرکه بریزید. بعد ادویه و نمک بزنید تا ترشی غلیظ شود. آن را در شیشه بریزید و در آن را محکم کنید.

ترشی ازگیل

مواد لازم

سرکه	۲ لیتر	هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
ازگیل	سه کیلو	سیاه‌دانه	۱ قاشق چایخوری
تمرهندی	۱ کیلو	زنجبیل	۱ قاشق چایخوری
شکر	دو قاشق	نمک	۱ قاشق مرباخوری
دارچین	۱ قاشق چایخوری	فلفل	کمی

طرز تهیه: ازگیل را شسته در یک لیوان آب با بخار بپزید. بعد از سرد شدن چنگ بزنید و پوست و هسته آن را بگیرید. تمرهندی را شب با سرکه خیس کنید و با دستکش چنگ بزنید و صاف کنید. با ازگیل صاف شده مخلوط کنید روی آتش بجوشانید تا غلیظ شود ولی ته نگیرد. ادویه آن را با شکر و نمک و فلفل بزنید. کمی بجوشانید وقتی جا افتاد از روی آتش بردارید و پس از سرد شدن در شیشه بریزید.

ترشی انگور

طرز تهیه: یک کیلو انگور بی‌هسته را شسته بگذارید خشک شود. با قیچی آن را ببرید و در شیشه بگذارید. سرکه خوب و کمی نمک و کمی نعناع خشک و یک ساقه ترخون روی آن بگذارید.

ترشی بادنجان لیته

طرز تهیه: بادنجانها (حدود ۳کیلو) را بشویید و خرد کنید و در سرکه بریزید و بجوشانید. قدری نمک و فلفل، یک فلفل سبز بی‌تخم، یک فلفل قرمز خرد شده، دو ساقه کرفس خرد شده و یک عدد هویج ریز در آن ریخته بجوشانید. باید ملایم بجوشد که سبزیها پخته شود. والاً در ماشین بریزید و نرم کنید بعد ادویه آن که دارچین، نعناع خشک، تخم گشنیز، گـلپر، قدری سبزیهای خشک، گشنیز و ترخون به آن بزنید. بعد از سرد شدن در شیشه بریزید.

ترشی پسته سبز

طرز تهیه: پوست پسته را یک آب جوشانده صاف کنید و در سرکه بریزید و بگذارید یک جوش بزنند. نمک و فلفل هم بزنید.

ترشی پیاز

طرز تهیه: پیازهای کوچک را پوست کنده در شیشه بریزید. قدری نعناع خشک و نمک و فلفل و یک عدد فلفل سبز و یک ساقهٔ گشنیز در شیشه بگذارید و رویش سرکه بریزید.

ترشی خیار

طرز تهیه: ۲ کیلو خیار را بشویید خشک که شد در شیشه بچینید. چند پر سیر، دو ساقه ترخون و نمک بزنید و سرکه رویش بریزید.

ترشی زال زالک

طرز تهیه: این ترشی هم مانند ترشی آلبالوست. بعد از آماده شدن در شیشه ریخته قدری نمک و فلفل و دو پر سیر و سرکه در آن بریزید.

ترشی سیر

مواد لازم

سیر	۲ کیلو	نمک	نصف قاشق
عسل	۲ قاشق	سرکه	

طرز تهیه: پوست اول سیر را بگیرید و آنها را از هم جدا کنید و در شیشه بزرگ بـریزید نمک و عسل به آن اضافه کنید. اگر شیره دارید قدری در آن بـریزید. سـرکه را هـم رویش

بریزید ولی یک بند انگشت سر شیشه خالی باشد. چند روز در آفتاب بگذارید و اگر لازم شد دوباره سرکه روی آن بریزید و نگاه دارید.

ترشی گردو

مواد لازم

گردوی ریز سبز	**۱ کیلو**	**ترخون**	**۱ ساقه**
نمک و فلفل		**سرکه**	
سیر	**۳ پر**		

طرز تهیه: گردوی ریز نرسیده را یک‌بار جوشانده صاف کنید آب آن که رفت با سرکه بجوشانید و نمک و فلفل بزنید و در شیشه بریزید. سه حبّه سیر و یک ساقه ترخون در ان بگذارید. اندازه سرکه ذکر نمی‌شود. بسته به بزرگی شیشه شماست.

ترشی فلفل سبز

مواد لازم

فلفل	**۲ کیلو**	**زرد چوبه**	
سرکه		**سیر**	**۳ حبّه**
نمک و فلفل	**ترخون**	**۲ ساقه**	

طرز تهیه: دُم فلفل را قیچی کنید و آن را یک بار با آب بجوشانید و یک ربع بعد صاف کنید و در سرکه بریزید و بجوشانید. قدری نمک و زردچوبه در سرکه بریزید وقتی سرد شد سه حبّه سیر، دو ساقه ترخون یا شبت در آن بگذارید و در آن را ببندید.

ترشی گلپر

طرز تهیه: در بهار که گلپر تازه هست گل گلپر و ساقه‌ها را خرد کنید و یک بار با آب و نمک بجوشانید و صاف کنید. بعد سرکه را جوش آورده در سرکه بجوشانید و صاف کنید. نمک و زردچوبه هم به آن بزنید و در شیشه بریزید. گل گلپر را درسته در داخل ترشی بگذارید.

ترشی گل کلم

مواد لازم

گل کلم ۱ عدد	**سیر** ۲ پر	
سرکه و نمک		

طرز تهیه: گل کلم را تمیز کرده خرد کنید و در شیشه بریزید. سرکه و نمک و ۲ حبه سیر روی آن بریزید و در آن را ببندید.

ترشی خرما

طرز تهیه: ترشی خرما هم مانند ترشی ازگیل درست می‌شود. با تمر خیس شده در سرکه و خرمای هستهٔ ساطوری شده در سرکه بریزید و ادویه بزنید.

ترشی مخلوط

طرز تهیه: ترشی مخلوط عبارت از: گل کلم، کرفس، هویج، فلفل سبز، فلفل قرمز، بادنجان، سیر، قدری نمک و فلفل، زردچوبه، تخم گشنیز و نعناع خشک است. بادنجان را خرد کرده با سرکه بجوشانید و بقیه سبزیها را خرد کرده روی آن بریزید. کمی که جوشید و سرد شد ادویه آن را با سیر خرد شده بریزید و در شیشه نگاه دارید.

ترشی هفت بیجار

طرز تهیه: ۳کیلو بادنجان کوچک را خرد کرده در سرکه بجوشانید که خوب پخته شود. روز قبل از درست کردن ترشی، سبزی را پاک کنید و بگذارید آب آن برود. به بادنجانها نمک و فلفل و زردچوبه بزنید.

سبزی هفت بیجار عبارت است از: گشنیز نیم کیلو، ترخون ۲۰۰ گرم، مرزه ۱۵۰ گرم، شبت ۲۰۰ گرم، جعفری ۲۰۰ گرم، نعناع ۲۰۰ گرم، ریحان ۲۰۰ گرم، ۴ حبه سیر ریز خرد شده؛ کمی گلپر کوبیده و یک قاشق چایخوری آویشن.

ادویه ترشی

سیر ـ جعفری ـ تخم گشنیز ـ گلپر ـ میخک ـ سیاه‌دانه ـ دارچین ـ زنجبیل ـ تمر هندی ـ فلفل سیاه.

طریقه سرکه انداختن

طرز تهیه: در تابستان که انگور فراوان است. انگور بی‌هسته را بگیرید و پس از شستن و پاک کردن در یک خمره کوچک بریزید و نمک بزنید. در خمره را باید محکم با چرم ببندید و در جائی که در زمستان زیاد سرد نشود بگذارید. در بهار در آن را باز کنید و سرکه صاف کرده را در بطری بریزید.

غورهٔ غوره

طرز تهیه: در فصل تابستان غوره‌های سالم بی‌دانه را گرفته بشویید و روی پارچه پهن کنید. بعد از خشک شدن در شیشه بریزید. آب جوشیده سرد شده و مقداری زیاد نمک روی آن بریزید. برای مصرف قدری درآورده در آب سرد بیندازید تا نمک آن خارج شود. بعد مصرف کنید. امروزه فریزر این دردسرها راکم کرده‌است.

بخش بیست و پنجم

متفرقه

رب گوجه‌فرنگی

طرز تهیه: در تابستان گوجه‌های رسیده را که ارزان است در آب بشویید. وقتی خشک شد در دیگ بریزید و مقداری نمک به آن بزنید. ابتدا با حرارت ملایم و بعد با حرارت تند بجوشانید. بعد از سرد شدن از الک رد کنید و پوست آن را بگیرید. دوباره بجوشانید تا غلیظ شود بعد در شیشه بریزید.

آرد برنج

طرز تهیه: برنج را پاک کنید و چندین‌بار با آب بشویید. چند ساعت که خیس خورد آن را صاف کنید و روی پارچه بریزید. وقتی قدری خشک شد آن را بکوبید و از الک بگذرانید و بگذارید خوب خشک شود بعد در شیشه ریخته نگاه دارید.

دالار

طرز تهیه: نیم‌کیلو از سبزیهای معطر از جمله: گشنیز، نعناع، یک برگ کاهو، ترخون، کاکاتی و شبت را بشویید و روی پارچه بریزید که آب آن برود. بعد در ظرف سفالی با یک تکه سنگ نمک بسایید و با سیب‌زمینی پخته و در زمستان با مرکبات میل کنید. نمی‌دانم به چه علت دالار را با سنگ نمک می‌ساییدند ولی چرخ نمی‌کردند.

فالوده سنتی

طرز تهیه: یک پیمانه نشاسته را خیس کنید. چند مرتبه آب آن را عوض کنید. با سه پیمانه آب آن را بجوشانید تا غلیظ شود. بعد در آبکش کوچک ریخته با تخته‌کش ساب روی آن فشار دهید و زیر آن یک لگن آب با یخ بگذارید تا نشاسته در آب یخ بریزد. با برف تراشیده یا یخ خردشده و هر شربتی که میل دارید نوش‌جان کنید.

ترخنه دوغ

طرز تهیه: سه کیلو گندم را با آب بپزید و آب دوغ و نمک روی آن بریزید تا خوب پخته و آب آن تمام شود. وقتی سرد شد در دست مثل کوفته گلوله کنید و بگذارید خشک شود و در زمستان ۲ تا ۳ عدد از آن را در آش بریزید.

سرکه شیره

طرز تهیه: شیره خوب را بگیرید. برای ۴ لیتر، یک لیتر سرکه بریزید و خوب بجوشانید و صاف کنید و در بطری نگاه دارید. در تابستان شربت سرکه‌شیره خیلی مزه می‌دهد.

بلغور

طرز تهیه: سه کیلو گندم را پس از پاک کردن و شستن در قابلمه بریزید تا آب روی آن را بگیرد. آن را بجوشانید تا پخته شود و آب آن تقریباً به خوردش برود. بعد در آبکش بریزید. بعد از آنکه آب آن تمام شد روی پارچه در سایه خشک کنید و بعد آسیاب کنید و در شیشه نگاه دارید.

خیارشور

طرز تهیه: در قدیم خیارشور را در پیت‌های حلبی درست می‌کردند و آب نمک را جوشانده روی آن می‌ریختند و در آن را لحیم می‌کردند. اگر خواستید خیارشور درست کنید خیارهای قلمی کوچک را بگیرید، چند ساقه ترخون، ۳ ساقه گشنیز، چند ساقه شبت تازه، ۳ حبه سیر، یک فلفل کوچک سبز، چند دانه فلفل سیاه، و آب مقطر از داروخانه بگیرید. خیارها را در شیشه دهان گشاد تمیز یک ردیف بچینید. برگ‌بو و ترخون و شبت و گشنیز را روی آن بگذارید و در هر ردیف خیارسبز و سیر هم بگذارید تا تمام شود. آب مقطر و نمک را روی آن بریزید. یک تکّه نان سفید لای پارچه تمیز بسته گره بزنید و روی خیارها بگذارید در آن را محکم ببندید و در جای خنک نگاه دارید.

پنیر

طرز تهیه: به دو طریق می‌توان پنیر درست کرد.

طریقه اول: یک گالن شیر را گرم کنید یک قاشق چایخوری مایه پنیر در شیر بریزید و هم بزنید بعد از ۶ ساعت خودش را می‌گیرد. بعد در کیسه ریخته آب آن که رفت یک شیء سنگین روی آن بگذارید بعد آن را به قطعات کوچک ببرید و در خود آب پنیر بیندازید و نمک روی آن بریزید و در یخچال نگاه دارید.

طریقه دوم: ۱ گالن شیر، ۲ قوطی بزرگ باتر میلک، یک بسته هاف‌اندهاف (H & H) لازم است. شیر را بجوشانید و درست وقتی که در حال جوش شد هاف‌اندهاف را در آن بریزید که با شیر یک جوش بزند و باتر میلک را روی آن بریزید و یک قاشق ماست داخل آن کنید و هم بزنید و در کیسه خالی کنید. یک ظرف زیر آن بگذارید و شیئی سنگینی روی کیسه قرار دهید. آب آن را برای پنیر نگاه دارید. روز بعد به قطعات کوچک ببرید و در کاسه یا شیشه بریزید آب پنیر را روی آن بریزید نمک هم بزنید و در یخچال نگاه دارید.

مایه پنیر به اسم Renet است.

ماست

طرز تهیه: شیر را در قابلمه بریزید به طوری که یک انگشت سر آن خالی باشد تا در موقع جوش آمدن شیر، سر نرود. با حرارت متوسط بگذارید جوش بیاید. سه قاشق ماست سفت را از یخچال بیرون بگذارید تا گرم شود و خوب بزنید که صاف شود. شیر باید چند قُل بزند. بعد آن را در آب سرد بگذارید که زودتر سرد شود. وقتی کمی سرد شد انگشت را در آن بزنید، گرمی آن باید تقریباً مساوی حرارت بدن باشد. بعد قدری شیر داخل کاسه ماست کرده و هم زده در شیر بریزید و یک پتو روی آن بیندازید. پارچه‌ای روی در قابلمه بیندازید و در قابلمه را ببندید و بگذارید تا خودش را بگیرد. باید محل قابلمه گرم باشد و اگر ممکن است فر را کمی روش کنید تا گرم شود ماست را در فر بگذارید اما در آن را نگذارید. بعد فر را خاموش کنید. اگر جای ماست سرد یا زیاد داغ باشد نمی‌گیرد. روز بعد در کیسه بیندازید تا قدری سفت شود. بعد از این مرحله آن را در کاسه ریخته و در یخچال نگاه دارید.

سمنو

مواد لازم

گندم	نیم کیلو	بادام	نصف پیمانه
آرد	۳ کیلو	آب	۳ لیوان
فندق	۱ پیمانه		

طرز تهیه: گندم را پس از تمیز کردن و شستن ۲۴ ساعت در آب بگذارید و در روز، دو مرتبه آب آن را عوض کنید تا اینکه سر گندمها سفید شود. یک پارچه کف سینی بیندازید و گندمها را بریزید و یک حوله روی آن بیندازید. مواظب باشد که حوله مرتب نمدار باشد. وقتی جوانه زد یک پارچه چهار لا زیر گندم قرار دهید و دستمال را عوض کنید که بو نگیرد. گندمها را روی دستمال تازه ریخته و یک شیء سنگین روی آن بگذارید که ریشه بدهد. زمان لازم برای اینکه سر گندمها نقره‌ای بشود اقلاً ۱۰ تا ۱۲ روز است. سر گندمها نباید سبز بشود. وقتی سر گندمها نقره‌ای شد، آنها را در آب بشویید، با دو یا سه لیوان آب چرخ کنید و بعد در پارچه بریزید و خوب شیره آن را بکشید و تفاله را بیرون بریزید. برای اینکه زودتر درست شود، آرد را در قابلمه بریزید و سرخ کنید برای این کار باید مرتب هم زد. بعد از آنکه آرد کمی سرخ شد شیره گندم را روی آن بریزید و مرتّب هم بزنید بعد زیر آن را خیلی ملایم کنید و آن را دَم کنید که رنگ بیندازد. با دستکش هم بزنید که دستتان نسوزد وقتی حاضر شد در کاسه بکشید و خستگی در کنید.

قاووت

مواد لازم

نخودچی	**۱ کیلو**	**تخم گشنیز**	**۲ قاشق چایخوری**
مغز	**نیم کیلو**	**پودر قند**	**۱ کیلو**
بادام و پسته و فندق	**به اندازه**	**لیمو عمانی کوبیده**	**۱ قاشق چایخوری**

طرز تهیه: موادی را که در بالا نام برده شده بکوبید و الک کنید و در شیشه نگاه دارید. برای خوردن آن را در ظرف کوچک بریزید و قاشق کنارش بگذارید و نوش‌جان کنید. در قدیم معمولاً برای عید قاووت درست می‌کردند و با ظرفهای بلور پایه‌دار محتوی قاووت از مهمانها پذیرایی می‌کردند.

جیم جیم

طرز تهیه: نیم کیلو برنج را چند بار شسته باکمی نمک و آب بجوشانید که برنج‌دان بشود. بعد آبکش کنید. آب آن که رفت روی پارچه پهن کنید و موقعی که نمدار است روغن را در ظرف بریزید و قدری از برنج را در آن بریزید و فوراً بردارید که زرد نشود. روی کاغذ حوله‌ای بریزید که روغن آن کشیده شود.

انواع آجیل

بادام بو داده

طرز تهیه: نیم کیلو بادام را در آب‌جوش ریخته پوست بگیرید و فوراً در آب سرد بریزید که زرد نشود. سپس بادامها را شسته روی پارچه پهن کنید تا خشک شود. یک قاشق مرباخوری روغن را باکمی نمک در تابه بریزید، بادام را به آن اضافه کنید و با حرارت متوسط سرخ کنید و در شیشه بریزید.

بادام خام

طرز تهیه: بادام را تمیز کنید که شکسته نداشته باشد. در تابه ریخته با حرارت ملایم سرخ کنید. وقتی روی آن کمی خال افتاد بردارید.

تخمه کدو

طرز تهیه: تخمه کدوی ریز را گرفته چندبار با آب بشویید. سپس کمی نمک در آب بریزید، چند ساعت که ماند در آبکش بریزید و بعد از خشک شدن آن را بو بدهید. وقتی کمی خال افتاد حاضر است.

تخمه هندوانه

طرز تهیه: تخمه‌ها را شسته و شب در آبی که آب‌لیمو و نمک گلپر داشته باشد خیس کنید. بعد از خشک شدن بو بدهید و در شیشه بریزید.

بادام زمینی

طرز تهیه: بادام زمینی را با آب‌لیمو و فلفل تند و نمک خیس کنید و چند ساعت بعد که خشک شد با حرارت ملایم بو بدهید.


نخودچی

طرز تهیه: نخودچی گل را گرفته با یک استکان آب‌لیمو و کمی نمک و زعفران خیس کنید. بعد از آنکه آب آن رفت با حرارت ملایم بو بدهید.

آجیل شیرین

طرز تهیه: انجیر خشک، انجیر شیرازی، جوز قند، نخودچی، کشمش سبز، کشمش سیاه، گردو، بادام، فندق، پسته و توت را تمیز کنید و در ظرفی بریزید. وقتی کودکان شما به مدرسه می‌روند از اینها توشهٔ راهشان کنید. به این میوه‌های خشک آجیل شیرین می‌گویند.













HOMEMADE CHEESE

1 Gal.	Lowfat milk	2 T	Yogurt
1 Pint	Half & Half	1 Pint	Buttermilk
1/2 t	Salt		

Boil milk in a large pot, add h + h and buttermilk, boil 2 more minutes. Put in a large bag in a colinder, with a bowl under, put a heavy thing on top, until liquid drained over night. Open and cut the cheese in pieces, put cheese in jar, add some liquid to desired consistency, refrigerate.

doubled, about 1 1/2 hours. Turn out on floured board, knead lightly, roll out until 1/4" thick, divide in half. Brush wiht melted butter. Place on greased baking sheets, cover, lot rise until doubled, back in 375°F 20 minutes.

OAT BRAN MUFFINS

(Egg, Milk, Oil, Sugar)

2 C	**Oat Bran Cereal**	**1/3 t**	**Salt (optional)**
1/4 C	**Brown Sugar**	**1 C**	**Lowfat Milk**
2 T	**Baking Powder**	**1/4 C**	**Honey or Molasses**
2	**Egg Whites slightly**	**beaten**	**2 T Vegetable Oil**

Heat oven to 425°F. Line 12 medium muffin cups, spray bottoms. Combine dry ingredient, add milk, egg whites, honey and oil, mix until dry ingredients are moistened. Fill prepared muffin cups almost full. Bake 17 minutes golden, brown, mates dozen. Variations: add raisins, nuts, banana copied from box outside bran.

HOMEMADE YOGURT

1 Gal.	**Lowfat Milk**
3 T	**Yogurt**

Boil milk in a large pot until bubbling, put in cold water until lukewarm, whip yogurt add 3 T warm milk, mix well, add to pot, mix well, put a paper towel on top ad cover. Put the pot in a warm place, or over night, under blanket.

NANE

(Whole Wheat Bread)

1 1/2 C	Warm water (110)	2 C	White flour
1 pkg.	Dry Yeast	1/2 t	Salt
2 T	Brown sugar	3 T	Soft shortening or margarine
2 C	Whole wheat flour		

In a large bowl, dissolve yeast in warm water, add 1 T sugar, 10 minutes, until dissolve, add one C flour, sugar, salt and oil, beat 2 minutes, add remaining flour, beat 2 minutes, until smooth, remove dough to flour board, knead 2 minutes until dough satiny and smooth, does not stick to hand. Scrape butter from the sides of the bowl, return dough to bowl, cover with a tea towel and allow to rise in a warm place, until doubles. Sit down. Place in greased bread pan, let rise for second time in a warm place until dough has risen. Bake at 375°F 45 to 50 minutes.

MILK BREAD

(Yeast, Sugar, Milk, Butter, Flour, dried Tarragon)

3/4 C	Milk	1/2 t	Salt
1/3 C	Sugar	2	Eggs
1/4 C	Warm water	1 t	Dry tarragon
1 pkg.	Dary yeast	1 t	Grated lemon peel
1/3 C	Butter or 5T	2 T	Lemon juice
4 C	All - purpose flour		

Melted butter, add milk, sugar, salt. Sprinkle yeast into warm water until dissolved, add 1 C flour beat, add egg beat, add 2 C flour and butter, mix, add rest of flour, knead. Turn out on floured board, knead until smooth and satiny. Place in a greased bowl, cover with a kitchen towel, let rise, until

YAKHDAR BEHESHT

(Ice In Paradise)

1 C	Cornstarch	2 T	Ground pistachio
1 C	Sugar	8 C	Water
1/2 C	Roasted almonds	1/2 C	Rose water or any essence
1 C	Milk		

In a large pour 2 C cold water, dissolve cornstarch, mix well, add 6 C water, milk, and sugar, simmer on, low heat, stirring until it comes it boil, stirring regularly, until mixture thick, add almonds, rose water, Stirring, remove from heat. Transfer to a serving bowl, decorate with ground pistachio, chill in refrigerator, serve cool.

WALNUT COOKIES

(Nane Gerdoui)

6	Egg yolks	6 T	Sugar
1 t	Vanilla	1 1/2 C	Fried chopped walnuts

Combine egg yolks, sugar, beat thoroughly with, add chopped walnuts, mix with a wooden spoon, add vanilla. Preheat oven, spray cookie tray, drop by teaspoons of dough, leaving about 1" between cooking. Bake 30 to 35 minutes in a 300°F oven, remove from oven to be cool.

ALMOND COOKIES

Almond cookies are done by as walnut, fried and chopped almonds.

Dissolve saffron in 1/2 C warm water, rinse rice in a bowl, 5 times, soak all night, Heat 10 C Water, add rice, over medium heat bring to a boil, stirring frequently, dissolve sugar in a smalll pot with 1/2 C hot water when boiling set asid add saffron, rose water. Add oil to boiling rice, stirring, add 1/2 almond, cook on low, until rice cooked. Add sugar, saffron, rose water, stirring, cover for 20 minutes on very low heat. Transfer to serving bowl, decorate with cinnamon, you can keep in refrigerator same day.

TCHAGINEH

(Egg, Sugar, Oil, Safforn, Flour)

3	**Eggs, beaten**	**3 T**	**Oil**
1/2 C	**Sugar**	**3 T**	**Hot water dash saffron**
1 T	**Flour**		

Dissolve sugar with hot water, add saffron, combine eggs, flour, beat well. Heat oil in a saucepan, Pour slowly in hot oil, stirring with small spoon in saucepan, on medium heat, until eggs fry. Transfer to serving dish.

TUTE

(Almond, Sugar, Rose Water, Pistachio)

2 C	**Ground almonds**	**2 T**	**Julian pistachios**
1 C	**Powdered sugar**	**2 1/2T**	**Rose water**
3 T	**Sugar**		

In a medium bowl, combine ground almonds sugar powdered, and rosewater. Mix first with spoon, then with finger, until sticks together. Then take 1 t of mix, put in your hand, roll and shape like berry, then roll in the sugar, and put 1 pistachio on bottom. Keep in covered bowl in refrigerator.

RHUBARB COMPOTE

I hear on T.V. about rhubarb which has a lot of vitamin A. I hope you love it. My recipe:

3 Lbs.	Rhubarb	1/2 t	Vanilla
2 C	Sugar	3 C	Water

Cut the green of rhubarb, wash and cut in 1/2" pieces. Bring water to a boil, add sugar until dissolved, add vanilla and rhubarb, boil 10 minutes, remove from heat until cool, keep in refrigerator.

MORABAYE HAVIGE

(Carrot Jam)

4 C	Shredded carrots	1/4 C	Lemon juice
2 C	Sugar	1/4 t	Ground cordamon
2 C	Water		

Boil water add sugar, until syrup has thickened, add lemon juice, and carrots, cook 15 minutes, add cordamon, cook 10 minutes, remove from heat cool, pour jam in jars, seal the jars, set in boiling water lid down 5 minutes.

SHOLEH ZARD

(Rice, Sugar, oil, Saffron, Cinnamon, Almonds)

10 C	Water	3 T	Rose water
1 C	Rice	1/2 C	Water
1 1/3 C	Sugar	1/4 t	Saffron
1/2 C	Silvered almond	1/2 t	Cinnamon
1/3 C	Oil		

MESHKOOFEE

(Cornstarch, Sugar, Saffron, Pistachio, Cordamon)

1/2 C	Cornstartch	1	Dash dissolved Saffron
1 T	Rose water	1 T	Hot water
5 C	Water	1/2 t	Cordamon seeds
1 C	Sugar ground pistachio		

Dissolve cornstarch in a pot with 1 C cold water add 3 more C water, on med. heat, cook until thick, add sugar, saffron, cordamon seeds stirring, add rose water, a few more minutes, until thick. Trans to a small glass, bowl, sprinkle with pistachios, and chill, keep in a refrigerator.

GOLABI WITH GELATIN

(Pear, Sugar, Gelatin)

8	Pears	1	Lemon's juice
1 1/2 C	Water	1	Piece beet
1 1/2 C	Sugar	2 T	Orange blossom water
2 T	Chopped almonds		

Heat water, add sugar in a large pot, place picec of beet, a picec of lemon rind, add orange blossom water. Peel pears with peeler and rub with lemon juice, place in boiling sugar, for 20 minutes covered. Remove from heat, remove pears set aside to cool. Boil the syrup to thicken. Dissolve 1 small lime gelatin in 2C boiling water, and 1/2C cold water, chill until set, chop gelatin with a knife, put in serving dish, place the cold pears on gelatin, pour a thick cold syrup on top of each with a spoon. Add chopped almond on top. If wish cream, add 1.2 t thick cream on pears.

almonds.

CAT'S TONGUE COOKIES

(Egg , Flour, Sugar, Raisins, Vanilla)

2	**Eggs, beaten**	**1 C**	**Small raisins**
1 C	**Flour**	**3/4 C**	**Oil**
1 C	**Powdered sugar**	**1 T**	**Vanilla**

Mix powdered sugar and oil in bowl, until tick, add 1 egg, mix again, and remaining eggs, add flour slowly by spoonfuls, add vanilla and raisins. Mix well. Grease a cookie sheet, or spray with Pam. Drop by teaspoonfuls to form tongue shaped cookines, bake for 16 minutes at 350°F, when done, let cool 5 minutes before removing cooking from pan to plate.

MASGHATI KASEE

(Corn Starch, Cordumon, Oil, Sugar, Lemon Juice,
Rose Water, Almond)

1 C	**Corn starch**	**8 C**	**Cold water**
1 C	**sugar**	**2 T**	**Lemon juice**
1 T	**Oil**	**1/4 C**	**Rose water**
1/2 C	**Silvered almonds**	**1 T**	**Ground pistachios**
1/4 C	**Grated almond**		

In a large pot, dissolve corn starch with 2 C cold water, add 6 C water, put on medium heat, stir until boiling, add sugar, oil, continue stirring until thick, add almonds, cordamon, rose water stirring a few more minutes until thick. Transfer to a small glass bowl, sprinkle with chilled pistachios.

BAKLAVA

(Almonds, Sugar, Rose Water, Cardamon)

2 1/2 C	Almonds blanched and ground	1 pkg.	Frozen Filo
2 C	Granulated sugar	1 T	Ground pistachio
1/2 t	Ground cordamon	1 C	Sugar
2 t	Butter melted	1/2 C	Water
2 T	Rose water	1/4 t	Ground cordumon Syrup

In a bowl, combine almond, sugar cordumon, cut the dough the same size as baking pan, brush with butter, 1/3 of mixture on dough, and press with spoon, add 3 layers of dough, butter and repeat with more almonds add last layer of pastry brush with butter, and cut with a sharp knife, in small pieces.

In preheated oven, bake 300°F 25 minutes until baked a little gold, remove from oven. Bowl 1 C sugar, 1/3 C water, 3 T rose water, pour syrup on catting of baklava and decorated with ground pistachios.

CARROT HALVA

(Halvage Havige)

1 1/2 C	Rice flour	2 T	Chopped almonds
3/4 C	Oil	3 T	Rose water
1 1/2 C	Sugar	2	Dashes saffron
2 C	Fine grated carrots	2 T	Hot water
5 T	Oil	1/4 t	Cordamon

Boil sugar with 2 C water, add rose water, dissolved saffron, cordamon, Heat oil in a small pot, add rice, flour, fry on medium heat, stirring regular until flour has fried on medium, add carrots, fry 15 minutes more, add sugar, saffron, stirring 5 minutes. Transfer to a serving dish, decorate with

PIAZ TORSHI

(Onion Pickle)

2 Lbs.	Peeled pearl onions	1 T	Salt
2 C	Apple cider vinegar	1 t	Dried mint

Peel and remove roots with sharp knife. Sterilize jar, drain. Fill jar with onions, salt, dry mint, and vinegar, keep the jar in a cool place.

SIR TORSHI

(Garlic Vinegar)

2 Lbs.	Garlic cloves	1/2 t	Salt
2 C	Vinegar	4 T	Honey

Peel outside layer of garlic, separate, fill jar with garlic, pour winegar, salt, and honey or syrup, fill to within 1", seal jar, and set in the sun for 4 weeks before using. After 4 years they are sweet.

TORSHIE GARCHE

(Mushroom Vinegar)

1 Lb.	Small mushrooms	1/2 t	Salt
2 C	Vinegar	1/2 T	Sugar

Wash and dry mushrooms, fill the jar with mushrooms, add salt and sugar, keep in a cool place.

TORSHI KALAM

(Vinegar with Cabbage)

1	Head red cabbage	1 t	Salt
3 C	Vinegar	1/4 t	Cinnamon
1 T	Ground pepper	1	Garlic clove

Chopped cabbage, sterilize jar, drain, put cabbage in jar, salt and pepper, garlic and cinnamon. Pour cider vinegar within 1" from top, seal jar and keep in cool place.

TORSHI MAKLAT

(Vegetables, Vinegar, Eggplant)

2 Lrg	Eggplants		Carrot
1 T	Salt & Pepper	5	Cloves garlic, chopped
1/2	Head cauliflower	1/2 t	Cinnamon
1.2 C	Of each herb	1/2 t	Turmeric
	{Coriander, Basil,	1/2 t	Angelica (Jalpar)
	Parsley, Min Celery,	1/2 t	Coriander
	Tarragon}	1	Chili
	Diced red bell pepper,		

Wash all herbs and dry, slice eggplants 1/2", pieces, finely chop all herbs. Heat vinegar in a large pot, add eggplants, cook 30 minutes, add carrots, celery, bell pepper, turmeric, chili pepper, cook over medium, add cauliflower, cook 15 more minutes, set aside to cool. Add all herbs, cinnamon, angelica, coriander, garlic, dried mint. Fill jar, fill to 1" from top, seal jar and keep in cool place.

turmeric clove, orange peel, saffron, fenugreek, dried mint, marjoram, tamarind.

BADEMJAN TORCHI

(Eggplants, Vinegar, Spice)

4 Lrg.	**Eggplants**	**1/2 T**	**Salt**
2 1/2 C	**Vinegar**	**1/2 T**	**Dried mint**
4	**Mashed garlic cloves**	**1/2 T**	**Pepper**
1/3 T	**Turmeric**	**1/3 T**	**Cinnamon**
1/2 T	**Angelica (gelper)**		

Wash & dry eggplants, cut tops, make 2" slices. Pour vinegar in a pot, over medium heat, add eggplants, salt, pepper, turmeric, cover cook 20 minutes, until tender, set aside, to cool, add mashed garlic, dried mint, angelica, add cinnamon, pour in jar, fill to within one inch of top, seal the jar and keep in cool place.

KHIAR TORSHI

(Cucumber, Pickles)

10 sml	**Cucumbers**	**3**	**Leaves dill**
3	**Garlic colves**	**1/3 t**	**Salt**
1/3 qrt	**Apple cider vinegar**	**2**	**Fresh Tarragon Leaves**

Wash and drain cucumbers, sterilize jar and dry. Fill jar within to top, seal, keep in a cool place.

Heat 2 T oil, fry onion to golden, add garlic, turmeric, add meat, stirring, add cinnamon, fry 2 minutes, add tomato paste, fry 1 minute, add 1 1/2 water and lemon juice, salt, pepper, cover, cook on med. heat,cook rice with 2 C water 25 minutes drain, cook split peas, drain. Put cabbage in boiling water 5 minutes, cover, drain until cool. Cut off the head, place cabbage leaves on towel to dry. Put 2nd onion in cooking pot, with 2 T oil, fry onion until golden, chop head of cabbage, add to onion, fry 2 minutes, add tomato paste. Combine meat, rice, split peas, cinnamon, oregano, salt, pepper. Put one leaf of cabbage on your hand, add 1 T of stuffing on the leaf, roll tightly, put over the fried onion, repeat on all cabbage leaves, until all used, add 1 extra leaf on top. Add 1 1/2 C warm water, lemon juice, 1 T oil, pinch of salt, place 1 plate upside down on top of cabbage, 1 heavy thing on top of plate. Cover, cook over med. heat 20 minutes, then on low heat, until done, 1 hour, if you like it sweet, mix 2 T sugar, and 2 T vinegar, add with juice of cabbage pour in the top of pot, after 20 minutes, serve.

DOLMEH LADAN

(Nasturtium Leaves)

Dolmeh ladan is exactly the same as dolmeh grape leaves. Put the leaves 2 minutes in hot water, and drain before using. It is the best.

IRANIAN ADVIEH = SPICE

Iranian use different spices, called Advieh, each foods use special spices, like cinnamon, thyme, angelica, dried rose petals, cumin, cordamon, turmeric, black pepper, nutmeg, ground coriander seeds, fennel, wild thyme, onions, savory, tarragon, basil, rosemary, cress, sumac,

2/3 C	Rice	1/3 t	Cinnamon
1/3 C	Lemon juice	4	Garlic cloves, chopped
1/4 C	Yellow split peas	1/2 T	Tomato paste
1 Lrg	Onion, chopped	1/4 C	Oil

Heat 2 T oil in pot, add onion, fry to golden, add chopped garlic and turmeric, meat, stirring 2 minutes, add tomato paste, cook one more minute add 1 C water, 1/3 C lemon juice, cover, cook on medium. Separately, cook rice with 2 C water 25 minutes, drain, cook split peas with water 25 minutes, drain, set aside. Wash tomatoes and peppers dry, remove tops, hollow with spoon. In a bowl combine cooked rice, split peas, and meat suberb, add cinnamon, salt, pepper.

Mix well, fill tomatoes and bell peppers with stuffing, replace the tops. In large pot, saute 1/2 onion with oil, and 1 t tomato paste stirring to fry add 1 C warm water. Put stuffed peppers and tomatoes, on top of onion dash of cinnamon, lemon juice, cover, cook on medium heat 30 minutes. Place on serving dish, arrange plate with vegetables, serve with Torshi pickle or yogurt.

DOLMEH KALAM

(ground Meat, Onion, Rice, Green Cabbage, Split Peas, Tomato Paste, Oregano)

1 Lb	Ground meat	1/2 t	Cinnamon
2 Lrg.	Onions, chopped	1/4 t	Turmeric
1 Med.	Head green cabbage	1/4 t	Oregano
1/3 C	Yellow split peas soaked all night		
	Salt & Pepper	4	Garlic colves, Chopped
1/2 C	Rice	2 T	Tomato Paste
5 T	Oil	3 T	Lemon Juice

DOLMEH BADEMJAN

(Eggplant, Split Peas, ground Meat, Rice, Onion, Lemon Juice)

4 Lrg	Eggplants (Bademjan)	1/4 t	Turmeric
1/2 Lb	Ground meat	1/2 t	Cinnamon
1/4 C	Yellow split peas (soak all night)	1 T	Tarrangon
1/2 C	Rice	1/3 t	Oregano
1/3 C	Garlic sliced		Salt & Pepper

Wash eggplants, remove caps, cut head off eggplants 1", hollow out inside with a sharp knife, then by teaspoon next to shells, wash, put upside down to drain, wash meat of eggplants in a bowl, drain.

In cooking pot, pour 2 T oil add one onion, chopped, fry until golden add garlic, turmeric, fry meat of eggplants, add 2 C water set aside. In 2nd pot pour 2 T oil fry onion until golden add garlic, turmeric, fry, meat, and add cinnamon, fry 3 minutes add 1 C hot water, cover. Cook on low heat until cooked, cook rice with 2 C water 25 minutes and drain, cook split peas 15 minutes and drain.

In a large bowl, combine and cook split peas, rice, cook meat, add cinnamon, turmeric, tarragon, oregano, salt, pepper, mix well. Fill eggplants with mixture, replace tops with 2 toothpicks for safety, place the all eggplants in cooking pot over fried onion, add lemon juice, a pinch of salt, cover pot, cook over low heat until done, (2 hours?). When eggplants tender, remove from pot, place on serving platter and add the sauce from the pot around the platter.

DOLMEH E GOJEFARANGI AND FELFEL

(Tomatoes, Bell peppers, Rice, ground Meat, Garlic, Onion)

5 Lrg	Tomatoes	1/2 Lb	Ground beef
5 Lrg	Bell pepper	1/3 t	Turmeric

DOLMEH BARGEMO

(ground Meat, Rice, Scallions, Dill, Grape leaves, Saffron, Yogurt, Split Peas)

1/2 Lb	Ground meat	1/3 t	Cinnamon
2/3 C	Rice	1/3 t	Turmeric
1/2 C	Yellow split peas	1/4 t	Rose petals, dried
4 C	Chopped scallions	1/2 C	Thick yogurt
1 C	Chopped dill	1/4 t	Saffron
1	Bottle grape leaves	1/2 t	Dried oregano
1 Lrg.	Onion, chopped	4	Garlic cloves, chopped
1 C	Parsley, chopped	1/4 C	Oil
1/2	Lemon Juice	1/2 t	Pepper & Salt

Put 3 T oil in pot, add onion, fry until golden, add garlic, turmeric, fry add meat, saute 2 minutes add cinnamon, salt and pepper, add 1 1/2 C warm water, cover to cook. Cook rice separately with 2 cups water 15 minutes, drain. In another pot, cook split peas 15 minutes and drain. Put the grape leaves in warm water, drain in colinder. Chop all vegetables. Combine cooked meat, chopped vegetables, cooked rice, split peas, and all spices, thick yogurt, mix well.

In cooking pot, place one line of grape leaves at the bottom, place one grape leaf in your hand, put one stuffing, roll up the leaves, put over the leaves on the pot, repeat unitl all leaves used. Add one line of grape leaves on top of pot. Put one plate upside down on the top and piece stone on heavy things on the plate. (Add lemon juice and rest of oil with 2 C warm water to the pot). Cover, cook over low heat 10 mintues then on med. heat 3 hours, check leaves until tender, check the water too. Serve hot or cold with yogurt and lavash bread.

put on, and barbecue on both sides, rotation regulary, with little butter, served between Lavash bread, remove skewer gently. Serve with rice.

KABAB TAVEH

(Meat, Onion, Oil)

1 Lb	Ground meat	1/2 t	garlic Powder
1/2	Med. onion, grated		Salt & Pepper
2 T	Oil		

Mix ground meat, onion, salt and pepper, cut plastic 4x9 inches, wet plastic, in bowl divide meat into 2 T piece, put 1 piece on plastic, and press with fork. arrange in straight, until all done. Heat oil in large saucepan, when hot, take 1 piece gently turn them in hot oil, remove plastic, fry med. heat (both sides) put on lavash bread on serving dish, serve with rice.

ANOTHER KIND OF KABAB, simple

1 Lb	Ground meat		Salt & Pepper
1/2	Med. onion, grated	1/2 t	Garlic Powder
1	Egg Yolk	2 T	Oil

In a large bowl combine meat, onion, oil, salt, pepper, and garlic powder. Grease pyrex with Pam or butter, put aluminum foil on pan, mix meat with egg etc. Put in foil with spoon evenly, cut with a knife in 1" squares. Broil at 500°F in oven, when the tip is brown, turn. Remove and put on lavash bread.

Heat 2 T oil, fry onion, add garlic and turmeric, add meat fry 2 mintues, add 2 C warm water, salt, cover, cook until tender. Add rhubarb to the meat 15 minutes before serving, and serve with chelo (rice).

CHELO KABAB

(Rice, Meat)

Chelo Kabab is an ancient and popular dish, chelo is hot rice served with spice sumac, egg yolk in shell separately, butter, and tards (pickle) masto mucire (yogurt and mucire id like shallot) dough is (yogurt mixed with water, salt, dried mint, and Kabab is large beef filet of Kabab Kubideh is ground meat, barbecue with cherry tomatoes, fresh vegetables. Put warm rice on plate add piece of butter and egg yolk in shell, sumac, mix eat with filet or Kabab Kubideh.

KABAB KUBIDEH

(Ground Meat, Onion, Egg)

1 Lb	**ground Beef**	**1/4 t**	**Salt**
1 med	**grated Onion, squeeze juice**	**dash**	**Pepper**
1/2 t	**Garlic Powder**	**1 t**	**Flour**
1/2 t	**Baking Powder**	**dash**	**Turmeric**

In a large bowl combine meat, egg, salt, pepper, onion, garlic powder, turmeric, knead by hand or mixer, 15 minutes, put your hand in water, take 2 T of meat, roll meat like billed pig shape, put on medium shewer, with your right hand, press on skewer, put skewer between your fingers (sausage on skewer) put all skewers on deep pan ready to barbecue, put brachetts on grill (must be 3 inches from the coals). When charcoal is red,

Wash all herbs, drain, heat 2 T oil in a large pot, add 1/2 chopped onion, lightly brown, add chopped garlic and turmeric, saute, add meat, fry 2 minutes add cinnamon, beans, with 4 C warm water, and limoamani, cover, cook on medium heat. Heat 3 T oil on large saucepan, add 1/2 onion, fry, add fried herbs to meat, if needed add one C hot water, cover, simmer for 2 1/2 hours. Serve with rice (Polo).

KHORESHTE FESSENJAN

(Chicken, Walnuts, Onion, Pomegranate Paste)

2 C	Ground Walnuts	2 T	lemon juice
1 Lrg	Onion, chopped	1/4 t	Salt
1 Lb	Chicken pieces	2 T	Oil
2	Garlic cloves, minced	1/4 t	Cinnamon
2 T	Pomegranate paste or Tomato Paste	1/4 t	Turmeric
1 T	Sugar		

Saue onion with 2 T oil, lightly browned, add garlic, turmeric, and chicken juices, fry chicken add one C hot water. In a bowl put 1 C hot water, add walnuts, mix well, add chicken, salt, cinnamon. Add pomegranate paste sugar, cover, simmer over low heat 30 minutes, if you like sweeter, add 1 T suger.

Variation: This khoreshte can be made with meat balls or meat, with meat balls, one pound ground meat, grated one small onion, garlic, dash of cinnamon, salt.

KHORESHTE REVASSE

(Meat, Garlic, Rhubarb, Onion)

1 Lb	Stewing meat or chicken piece	2	Garlic cloves
1	Chopped onion	1/4 t	Turmeric Salt & pepper
3 T	Oil	2 Lb	Rhubarb washed cut in
1"	pieces		

KHORESHTE GHEIMEH

(Meat, Split Peas, Onion, Garlic, Fried Potatoes, serve with Rice)

1 Lb	Stewing meat cut in 1/2" pieces	1/2 t	Cinnamon
3 Lg.	finely chopped onions	1/4 t	Turmeric
4	cloves Garlic chopped	2 Lg.	Tomatoes, peeled, diced
4 T	Oil	1/2 t	pepper & Salt
2 Lg.	Red potatoes, peeled	5	Whole limouamani
3 T	Tomato paste	1/2 C	Lemon juice
1,2 C	Yellow split peas		

Saute onion in 2 T oil, until yellow, add garlic, turmeric, and meat, fry 1 more minute, add cinnamon and tomato paste, fry another minute, add 3 C hot water and cut hole in limoamani, cover, cook on med, heat, until meat tender cook split peas with one C water, a pinch of salt for 10 mintues, add meat, lemon juice, pepper, dice tomatoes over for 15 minutes, stirring. Peel and wash, drain, dry potatoes, cut Julienne, Heat oil in a saucepan, fry potatoes, add 1/2 potatoes to the meat, check the meat. Place the meat onto a serving platter, arrange with French fried potatoes, serve with hot cooked rice (chelo).

KHORESHTE GORMEH SABZI

(Meat, Herbs, Onion, Garlic, Kidney Beans)

1 Lb	Beef stewing meat cut into med. pieces	4 T	Lemon juice
1/3 t	Cinnamon	1 C	Dry kidney beans
1/4 t	Turmeric	2 C	Chopped parsley
1/4 t	Salt & Pepper	4 C	Chopped scallions
1/2 C	Fresh sour grapes	1/4 t	Dried fenugreek
3	Garlic colves (optional)	5	Limoamain (whole)
5 T	Oil	2 Lrg.	Onions, chopped Cut a hole in limoamani

	Oil	1/2 C	Lemon juice, chopped garlic
	Tomato paste		cloves

Peel eggplants and cut long way in 4 slices, heat 4 T oil in a skillet, fry eggplants to be yellow, put in a colinder, put a bowl under until oil drairns, set aside. Heat oil, add onion, saute, add garlic, turmeric, chicken, fry 2 minutes, add tomato paste, cinnamon, add 2 C warm water, cover 25 minutes, add eggplants and sliced tomato, salt and pepper, lemon juice and powder, cook on medium heat 20 minutes until cooked, serve with rice chelo.

KHORESHTE ESFENAJE O ALLO

(Meat, Spinach, Prunes, Lemon Juice)

1 Lb	Stewing meat cut in med. pieces	1/3 t	Turmeric
1/3 t	Salt & pepper	1 1/2 Lb	Spinach or
1/2 C	Lemon Juice	2 pkgs	frozen chopped
1/3 t	Cinnamon	1 Lrg	Onion, chopped
4 T	Oil	3	Garlic cloves, chopped
1 C	Pitted prunes		

Heat oil in a pot, add half chopped onion, saute onion, saute lightly, add garlic, turmeric, fry meat, add cinnamon, salt & pepper, add 2 C water, bring to a boil, cover, cook until meat is tender. Wash spinach.

In a saucepan add 1/2 oil, fry spinach, saute 2 minutes, set aside. When the meat is nearly done, add spinach, lemon juice, and prunes, cover, cook for 20 minutes, and serve with rice.

Variation: all koresh are exactly the same, only with different herbs, vegetables, like green beans, celery, carrots, pumpkin, mushroom, akra and others.

TAHCHIN

(Rice, Chicken, Egg, Yogurt, Saffron)

2 1/2 C	Indian Basmati rice	1/4 t	Cinnamon
1/2 M	Cooked Chicken, boneless	2 T	Butter
1 C	Drained yogurt	1/4 t	Ground saffton, in 3 T hot water
2	Garlic cloves for cooking chicken		
1/3	Onion		

Cook chicken with chopped onion and garlic, dash of salt, with 1 C water, absorbed and cool. Beat egg, and thick yogurt, ground saffron in a small bowl, mix with 3 T hot water, pour in yogurt, add cinnamon, beat together, chicken, put in yogurt sauce, let stand 1 hour. Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing add 1 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Cook rice like chelo, and drain in a colinder, wash with warm water. On pyrex dish, rub butter with your hand, put all over pyrex, separate chicken from sauce, mix all the rice with sauce, put half of rice in pyrex, and press by hand on the rice, then add all cooked chicken, and the rest of rice, press down the rice, cut the butter into small pieces, leave on top of rice.

Cover with foil, and put 2 vents in the foil. Place baking dish in a pre-heated 350 degrees F oven for 40 minutes until the bottom of rice is goledn. Remove from the oven for 5 minutes then put a platter on top, turn over rice.

KHORESHTE BADEMJAN

(Eggplant, Chicken, Onion, Tomato)

10	Japonis or 2 Lg. eggplant	1/4 t	Turmeric
1 Lrg	Onion, sliced	1/4 t	Cinnamon
1 Lb	Chicken cut in pieces	1/4 t	Salt & Pepper
2 Lg.	Tomatoes	1 T	Limoamani powder

cabbage, fry until yellow and tender, add 1/2 cinnamon, turmeric, fry on low heat, set aside. In cooking pot, bring 8 C water to boil, add salt water, then rice, cook rice like other polo, drain rice into a colinder, and rinse with warm water several times. Wash the pot, add 1 T oil, yogurt, add 2 T water, add one layer rice, layer cabbage, 2 T meat, spice, until all used.

Put the pot on medium heat 15 minutes, cover, after 15 minutes put the rest of oil, cover with a dish towel and lid, continue cooking over low heat for 30 minutes more.

Remove from heat, 2 minutes without opening, put one spatula of rice in serving platter, and the rest of rice, gently remove golen bottom, and break into pieces, arrange around platter.

RECHTEE POLO

Cooked Chicken, Spice, Oil, Vermicelli (Iranian Fried)

2 C	**Indian Basmati rice**	**1/2 t**	**Cinnamon**
4 Oz	**Rechtee (vermicelli)**	**1/2 t**	**Cumin**
1 Lb.	**Cooked chicken pieces**	**1/3 t**	**Ground cardoman**
1/2 C	**Oil**	**1 T**	**Yogurt**

Wash and soak rice 6 times with warm water, cover with warm water and 2 T salt, let soak for 2 hours. Bring 9 C water to boil, add salted water, add vermicelli, and rice, continue boiling on high heat for 8 minutes, drain rice in a colinder. Rinse with warm water, wash pot, add 3 T oil with 6 T water, put 1/2 of this liquid in a small bowl. Mix yogurt in pot, add some rice, some spice, layer, add cooked chicken, and rice, put pot on medium for 18 minutes, add liquid in rice, cover, continue cooking 15 minutes, then add the oil, cover with towel and lid, cook 30 minutes over low heat. Remove from heat 2 minutes without opening. Serve on platter, taking from butter of rice, put aside of rice.

paste, fry 1 minute, add 3 cups water, cover and cook until tender and absorbed. Clean green beans, cut in 1/2 inches pieces. In a large sauce pan, pour 2 T oil, fry green beans 8 minutes on medium heat, add 1/2 C lemon juice and a pinch of salt. Add one C water, cover, cook on low heat until tender. Boil 8 C water, add salted water and rice, continue boiling over high heat for 8 minutes stirring rice, and rinse with warm water several times. Wash pot, add 2 T oil, 6 T water, bring to boil, pour 1.2 of liquid in a small bowl, put 1 C of rice in pot and 1 C of fried beans and some meat, dash of spice, layer rice and continue until all used. Place on medium heat, cover for 15 minutes, add liquid and oil, cover with paper towel and lid, cook 30 minutes more, low heat.

Remove the pot from heat, 2 minutes without opening. Gently put spatula of rice onto serving platter, remove golden bottom and arragne around platter.

KALAM POLO

(Cabbage, Rice, Meat, Oil)

2 C	**Basmati Rice**	**1/4 t**	**Turmeric**
1 Lb	**Stew Meat**	**1/4 t**	**Salt**
1	**Head green chopped Cabbage**	**1/4 t**	**Ground pepper**
5 T	**Oil**	**1/4 t**	**Ground cumin**
1 T	**Yogurt**	**1/4 t**	**Cinnamon**
2	**Onions, finely chopped**	**2 T**	**Tomato paste**
4	**Garlic cloves**		

Rinse the rice in a large bowl 5 times, with warm water, add 1/2 T salt let rice soak for 2 hours. Cut meat in 1/2 inch pieces, in small pot add 2 T oil fry 1/2 onion, add chopped garlic, 1/2 turmeric, turmeric, fry, add meat fry 3 minutes, add tomato paste, mix well, add 2 C warm water stirring and lid, cook over medium heat for 30 minutes until meat is done.

Heat 2 T oil in a large saucepan, fry 1/2 onion add garlic, 2 minutes, add

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing, add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Peel and cut carrots julienne, chop onion, fry into 2 T oil, until golden, add carrots, cinnamon, turmeric, fry 8 minutes, add sugar, fry 2 more minutes, set aside. Bring 8 C water to a boil, add salt water of rice, add rice, boil 8 minutes over high heat, drain rice, rinse with warm water. Wash the pot, add 5 T hot water and 2 T oil pour half in a small bowl, add 1 T yogurt, mix well. Place 2 cups rice in a pot, one T fried carrots a pinch of cinnamon, a piece of chicken, raisin, add rice, carrots, raisin, until all used. Put on the heat 15 minutes, add oil liquid, cover, 5 more minutes, over medium heat, and the remaining oil.

Cover with paper towel & lid, cook 8 minutes over medium heat and 30 minutes over low heat. Remove from heat do not open for 2 minutes. Gently taking one spatula of rice, place on serving platter, add chichen in the middle, and the rest of the rice, remove golden bottom of rice, break into pieces and arrange around the platter.

LUBIA POLO

(Green Beans, Meat, Indian Basmati Rice, Oil, Spice)

2 1/2 C	**Indian rice**	**1/2 C**	**Lemon juice**
1 Lb	**Stewing Meat**	**1/2 t**	**Salt**
1 Lb	**Green Beans or 2 Pkg. Frozen**	**1/4 t**	**Pepper**
2 T	**Tomato Paste**	**1/4 t**	**Turmeric**
6 T	**Oil**	**1/4 t**	**ground Cumin**
1 Lrg	**Onion**	**1/2 T**	**Cinnamon**
1 T	**Butter**	**3**	**Garlic Cloves**

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Chop onion, cut meat in 1/2 inch cubes, chop garlic. In a small pot pour one T oil, fry onion, add garlic and turmeric, fry 1 minute, add meat, fry 5 minutes, add tomato

over medium heat and 30 minutes over low heat. Remove pot from heat for 2 minutes without opening. Gently put one spatula of rice onto serving platter, with carrots, chicken, and rest of rice, one spatula of rice mix with dissolved saffron put on the tap of rice add almonds and pistachios, remove golden bottom of rice break into pieces arrange around the platter.

GARCH POLO

(Mushrooms, Rice, Chicken)

1 Lb	Mushrooms	1/4 t	Turmeric
2 1/2 C	Rice-long grain basmaty	1/2 C	Lemon juice
1 Lb	Poached chicken	1/4 t	Curry powder
1 Lrg	Onion, chopped	3	Garlic cloves, mashed
5 T	Oil		

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing, add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Wash and dry mushrooms, slice heat 2 T oil, in a large saucepan, add onion, fry 2 minutes, add garlic and turmeric, mushrooms, fry 5 minutes, add cinnamon, curry powder, and 1/2 C lemon juice, fry 5 more minutes on low heat, ste aside. In large pot bring 8 cups water to boil, and cook the rice like Chelo, add 2 C rice and 1 C mushrooms, layer chiken and rice, mushrooms until all used, and cook like Havige Polo. Butter optional.

HAVIGE POLO

(Carrot, Raisin, cooked Chicken, and Rice)

2 C	Basmati Indian rice	3/4 C	Sugar
3 C	Julienne Carrots	1 C	Raisins
2 Lbs	Cooked chicken pieces	1/2 t	Cinnamon
2/3 C	Oil	1/4 t	Cumin
1/2	Onion	1/3 t	Turmeric
1 T	Yogurt		

over high heat, for 8 minutes, strain rice, and rinse with warm water several times. Wash pot, pour 2 T oil to pot, add 5 T hot water, bring to boil, pour half of the liquid in a small bowl, add yogurt to the pot, mix well, add 2 C rice, one cup of cooked lentils, some raisins, dates, and cinnamon.

Layer rice, chicken, lentils, raisins, dash of cinnamon. Cook 15 minutes over medium heat, pour liquid on rice, and the rest of oil, cover with paper towel, and cover pot, cook 35 minutes over low heat. Remove the pot from heat for 2 minutes without opening. Gently put one spatula of rice onto serving platter, remove golden bottom, break into pieces, arrange around the platter.

SHIRRIN POLO

(Rice, Chicken, Carrot, Butter, Orange peel, Almond, Saffron)

2 1/2 C	**Basmati rice**	**1/2 C**	**Slivered pistachio**
1/2	**One med. ckicken (boneless)**	**1/4 t**	**Cinnamon**
2 C	**Julienne carrots**	**1/4 t**	**Cordamon**
1 C	**slivered orange peel**	**1/5 t**	**ground Saffron**
1C + 2T	**Sugar (dissolved in 2T water)**	**4 T**	**Butter**
2 T	**Oil, Salt**	**1 C**	**Fried, slivered Almond**

Rinse the rice in a large bowl 6 times, with warm water, add 2 T salt let rice soak for 2 hours. Cook chicken with a piece of onion and garlic, cut into small pieces, boil orange peel with 3 C water 15 minutes, drain, clean and carrots, fry with 2 T oil 5 minutes, add orange peel and sugar, stirring 3 minutes, add dash of spice, add 1/2 C hot water, cook on low heat, dissolve ground saffron in 3 T hot water set aside. Cook rice, rinse with warm water several times. Heat 2 T butter in a cooking pot, add one drop of saffron put 4 T rice in the pot, one spatula carrots, orange, almonds, one layer rice, one layer of mixed carrots, spice, chicken, continue all rice used add, rest of butter. Place dish towel over the pot, cover. Cook 15 minutes

Clean and rinse the rice in a big bowl 6 times with warm water. After rinsing add enough water to cover rice and mix in 2 T of salt. Let rice soak in salted water for 2 hours.

In cooking pot bring 7 cups of water to a boil. Add the salted water in which the rice was soaked. Bring to a boil. Add all the rice to the boiling water and continue boiling over high heat for 7 or 8 minutes. Gently empty rice into a colinder and rinse with warm water several times.

Wash the pot. Put 2 T of the butter or oil into the pot with 6 T hot water. Pour out half of the liquid into a small sauce bowl and reserve. Add 1 T yogurt to the pot. Mix well. Put all the rice back into the pot and cook, covered, for 15 minutes over medium heat. Add the remaining melted butter or oil to the reserved liquid and pour over the rice in the pot. Cover with a dish towel or paper towel. Cover the pot and cook for 10 minutes over medium heat. Continue cooking covered over low heat for 30 minutes.

Remove from heat. Allow to stand 2 minutes without opening pot. Spoon rice onto serving platter. Gently remove golden bottom olayer and break into pieces. Arrange pieces around rice on platter.

ADASS POLO

(Lentils, Rice, Raisins and Chicken)

3/4 C	**Lentils**	**1/4 t**	**Turmeric**
2 C	**Long grain rice**	**1/4 t**	**Cinnamon**
1 Lb.	**cooked Chicken pieces**	**1/2 T**	**Yogurt Salt to taste**
1/2 C	**Oil**	**1/2 C**	**Pitted dates**
1 C	**Small raisins**		

Rinse the rice in a large bowl 6 times with warm water, after rinsing, add 2 T salt, let rice soak in salted water for 2 hours. Cook lentils about 10 minutes with a pinch of salt, with 1 1/2 C water, drain. Bring 8 C water to boil in large pot, add salted water, with turmeric, add rice, continue boiling

bowl. mix. Add salt, pepper, turmeric, cinnamon, and flour. Knead until well mixed and smooth (about 10 minutes).

Shape meat mixture into balls the size of a small orange, Gently place meat balls into the boiling broth. Add lemon juice. Boil, uncoverd, over low heat for 45 minutes. Cover and continue cooking for 15 minutes. Take a small bite to check that the meat is done.

Place meat balls in a serving bowl. Pour cooking broth on top. Serve with torshi, pickle or yogurt.

KATEH

(Molded plain Rice, non - drained)

2 C	**Basmati Indian Rice**	**1 t**	**Yogurt**
4 C	**Water**	**2 T**	**Butter**
1/4 t	**Salt**		

Wash 2 cups rice 5 or 6 times with warm water. Bring 4 cups water to a boil in non - stick pot. Add rice to boiling water. Gently stir rice. Add salt, butter, and yogurt. Do not cover, When all water has been absorbed. lower heat and cover pot with paper towel. Place cover on pot and cook 40 minutes over low heat. Remove from heat and let stand for 5 minutes without opening. Gently separate rice from sides of pot with knife or plastic spatula. Place serving plate over pot and gently invert. Rice will be molded in shape of pot.

CHELO

(Plain Rice, drained)

2 C	**Basmati Indian rice**	**1 T**	**Yogurt (optional)**
7 C	**Water**	**3 T**	**Salt**
3 T	**Melted butter or oil**		

Boil potatoes until cooked, Peel and mash in a bowl. Add meat, onion, salt, pepper, turmeric, parsley, and bread crumbs to mashed potatoes and mix thoroughly, Knead for 5 minutes of until smooth. Heat oil in a large skillet. Put additional bread crumbs on a flat surface. Put one heaping talblespoon of meat mixture onto bread crumbs. Roll and shape into a patty. Brown on both sided over medium heat, adding more oil if necessary. Drain patties on paper towels. Arrange patties on serving platter and garnish with parsley, cherry tomatoes, or peas. Serve with Torshi.

KOOFTEH

(Meat Balls with Herbs)

1 Lb	**Ground Meat (Beef or Turkey)**	**1 T**	**Turmeric**
1/2 C	**Split peas**	**1/4 C**	**Dried tarragon**
1 C	**Rice**	**1/4 C**	**Dried oregano**
2	**Eggs**	**1/2 t**	**Cinnamon**
2 Lrg	**Onions**	**1/2 C**	**Parsley**
1/2 C	**Oil**	**1 T**	**Dried dill**
2	**Bunches of scallions**	**2 T**	**Dried basil**
4	**Garlic cloves, crushed**	**1 T**	**Flour**
3 C	**Water**	**1/2 C**	**Lemon juice**

COOKING BROTH:

Chop one onion. Fry in a big pot. Add garlic and continue to fry. Add turmeric and 3 cups hot water. Bring to a boil.

MEAT BALLS:

Chop all herbs. Grate one onion. Combine herbs and grated onion in a big bowl. Cook split peas with a pinch of salt until tender (about 10 minutes). Drain. Cook rice with a pinch of salt. Drain. Add split peas and rice to herb mixture. Add meat and mix all together. Break eggs into the

baking soda, cinnamon, and flour. Mix well. Add mashed potatoes and mix thoroughly.

Heat oil in a 9 inch skillet. When oil is quite hot, pour in potato mixture. Fry over medium heat for 10 minutes until browned.

Invert kookoo onto plate slightly larger than skillet. Then slide kookoo back into skillet and brown for 15 minutes. May be served hot or cold.

CHEGHERTMEH

(Potatoes, Egg, Chicken dish)

2 M	Boiled Potatoes, diced		boneless, diced
2 L	Onions, chopped	1/2 C	Lemon juice
2 L	Tomatoes, seedless,	1/3 t	Salt and Pepper
	diced	3 T	Oil
3	Garlic cloves, chopped	3	Eggs
1/2 Lb	Cooked chicken,		

Peel potatoes and dice. Heat oil in a large saucepan, add onion until tender, add potatoes and garlic, fry 2 minutes, add tomatoes, cook over medium heat, stirring 2 minutes, add chicken, lemon juice. Beat eggs in a bowl, add salt, pepper, pour over chicken, stirring, covered for 10 minutes in medium heat, and serve.

KOTLET

(Meat Patty)

3 L	Potatoes cooked		crumbs of flour or mix
1	Egg		of both
1 Lb.	Ground Beef or Turkey	1/2 t	Salt
1 M	Onion, grated, squeeze	1/4 t	Turmeric
	juice	1/2 C	Chopped Parsley
3/4 C	Oil	1/4 t	Ground black
2 T	Dried bread crumbs		pepper
	additional bread		

mint, mix well, and season to taste with salt and pepper, garnish with radished and fresh mint.

KOOKOOIEH SABZI

(Herbs dish and eggs)

2 C	Chopped scallions	4 T	Oil
2 C	Parsley	8	Egges
2 C	chopped Coriander	1/4 t	Baking soda
1	Leaf of chopped lettuce	1 T	Flour
1/2 t	dried Oregano	1/2 t	Ground black pepper
1	Onion, grated	1/4 t	Cinnamon
3	Mashed garlic cloves	1/4 t	Turmeric

Wash and dry herbs, finely chopped. Grated onion, break eggs into a big bowl, add salt, pepper, cinnamon, turmeric, flour, oregano, baking soda, mix well. Add all herbs, garlic, onion, mix again. Preheat on 300 F.

Heat oil in a ginch skillet, when the oil is quite hot. Pour mixture, herbs, in a skillet or pyrex, bake in oven 45 minutes. Cut in small pieces, serve hot or cold.

KOOKOOIEH SIBZAMINI

(Potato - Egg dish)

1 Lb	potatoes, boiling	1	Generous pinch of cinnamon
5	Eggs		
1/4 t	Turmeric	1 M	Onion, grated
1/4 t	Salt	1/4 t	Baking soda
1/3 t	Pepper	1 T	Flour
3 T	Oil		

Boil potatoes in salted water for 30 minutes. Cool. Peel and mash potatoes. Reserve. Break eggs into a bowl. Mix well. Add Salt, Pepper,

and liquid is absorbed. Mash well. Cool. Put mixture in bowl with yogurt. Add mint and mix well. Season to taste with salt and pepper. put in a serving bowl and garnish with dollops of yogurt.

BORANIEH LABO

(Yogurt with Beets)

2	**Med. Beet, cooed & cooled**	**1 C**	**Yogurt**
1/4 t	**Pepper**	**1/4 t**	**Curry Powder**

Chop beets. Put in bowl. Add yogurt, pepper, and curry powder. Mix well.

BORANIEH KARAFS

(Yogurt with Celery)

2 C	**Chopped celery**	**1 1/2 C**	**Yogurt**
2	**Scallions, chopped**		**Salt & Pepper**

Combine first three ingredients. Add salt and pepper to taste.

MASTOKHIAR

(Yogurt, Cucumber, Raisins, Walnuts)

2	**Regular sized cucumbers**	**1/2 C**	**Washed raisins**
1/2 C	**Scallions, chopped**	**1/4 t**	**Garlic powder**
2 C	**Yogurt**	**1/4 t**	**Dried mint**
1 T	**Chopped walunuts**		**Salt, pepper**
2 T	**Fresh dill weed or**	**2 T**	**Fresh mint, chopped**
1/2 t	**Dried dill**		

Mix yogurt well, combine raisins, chopped walnuts, mint, dill, scallions. Peel and chop cucumbers, add to yogurt in bowl, add garlic powder, dry

Soak all beans at night. Heat 3 T oil in a large pot, add onion, fry 2 minutes, add garlic, meat, fry 3 minutes, add tumeric, cinnamon, dried mint, add 5 cups water and all beans, all herbs, not rice and lentils. Cover. Cook for 2 hours on medium heat, add salt, pepper, rice, lentils, cook until done, string occasionally, check to see if grins cooking, if needed, add 1/2 C hot water. Remove from heat. Serve in serving bowl. Optional: fry onion with dried mint for the tap.

BORANIEH ESPFINAGE

(Yogurt with Spinach)

2 C	Fresh Spinach, chopped	1/4 t	Cinnamon
1 1/2 C	Yogurt	1/2 tsp.	Salt
1	Medium onion, finely chopped	1/2 tsp.	Pepper
		1.2 tsp.	Dried Mint
2 T	Oil	3	Garlic Cloves, crushed

Heat oil in a large saucepan. Fry onion and add garlic, cinnamon, spinach, and fry for 8 minutes. Remove from heat and let cool.

Put spinach mixture in bowl and add yogurt. Add mint. Season to taste with salt and pepper. Put in serving bowl and garnish with dollops of yogurt.

BORANIEH KADOO

(Yogurt with Zuchini)

6 M	Zuchini, peeled and chopped	1 C	Yogurt
	fine salt & Pepper	1	Large Onion, chopped fine
2 T	Oil	3	Garlic cloves,
1/2 T	Dried Mint crushed		

Heat oil in saucepan. Add onion. Fry until golden. Add crushed garlic, fry 1 minute. Add zucchini and mix. Cover and cook over low heat until soft

garlic, dried mint, tumeric. Saute. Remove 1/2 of the amount. Save. Add water, rice, and chick peas. Add chopped herbs. Simmer, stirring occasionally until peas are tender. Remove from heat.

Beat yogurt in serving bowl, add soup, Mix. Garnish with reserved onion, mint, garlic mixture.

ASHE MASHE

(Mungs Beans with rich)

1/2 C	Rice	1/3 t	Turmeric
1/2 C	Mung Beans	1/4 t	Cinnamon
1	Large Onion	1/2 t	Dried mint
3	Garlic Cloves	6 C	Water
3 T	Oil		rinse beans at night
2	Med. Turnips, diced		Salt and Pepper

Heat oil in pot, add chopped onion, fried a few minutes, add garlic and tumeric, dried mint, add mung beans, pour water, cover, and cook on medium, after 2 minutes add rice and turnip. Add salt and pepper, cooked for 2 hours, stirring occasionally. You can eat with yogurt. Remove from heat and serve.

ASHE SHOLEH GLAMKAR

(Meat, all kinds herbs, all kinds beans, Onion, Garlic)

1 Lb.	Meat, cut 1/2" pieces	1/4 t	Cinnamon
1/3 C	Red Kidney Beans	1/3 t	Turmeric
1/3 C	Nave Beans	1/2 t	Dried Mint
1/3 C	Garbonzo Beans	4	Garlic Cloves chopped
1/4 C	Lentils	1/3 t	Pepper
2	Large, chopped Onions	1/3 t	Salt
2 C	Spinach, chopped	1 C	Rice
2 C	Parsley, chopped	5 T	Oil
2 C	Cilantro, chopped	1/2 C	Dill or 1 T dried
2 C	Scallions, chopped		

ABGUSHT WITH GREEN HERBS

(Meat, Onion, Navy Beans, Potatoes)

1 Lb.	Stew Beef	2 t	Oil
2 t	Oil	2	Garlic Cloves
1	Large Onion, chopped	2 C	Scallions, chopped
2	Garlic cloves	3 C	Parsley, chopped
1 3 t	Tumeric	1 C	Fresh Mint, chopped
1 3 t	Cinnamon	1 T	Rice (uncooked)
1'4 t	Salt	5 C	Water
1/2 t	Ground Pepper	1 C	Navy Beans (soaked
2	Large potatoes, peeled, halved		overnight)

Add chopped onion to 2 T heated oil in large pot, saute. Add 2 cloves, chopped garlic, turmeric, cinnamon, and meat. Saute 1 minute. Add water and soaked, drained, beans. Cover. Simmer 2 hours.

In a small frying pan put 2 T oil. Heat. Add 2 cloves chopped garlic. Saute. Add scallions, parsley, mint. Saute 2 minutes. Add these ingredients to large pot. Add rice, potatoes, salt, and pepper. Simmer until done.

Drain juice into individual serving bowls. Mash ingredients in pot. Put in serving dish. Serve with Lavash bread and torshie.

ASHEMAST

(Soup with Yogurt and Herbs)

1/2 C	Rice, washed, raw Large	5 C	Water
	Onion, chopped	1/4 C	Chick Peas or 1 Lentils
1 t	Dried Mint	3	Garlic Cloves
3 t	Oil	3 C	Scallions, chopped
1 C	Yogurt	2 C	Parsley, chopped
1/4 t	Ground Pepper	2 C	Spinach, chopped
1/4 t	Salt	1 C	Cilantro, chopped

Add choppped onion to 2 T heated oil in large pot. Saute until gold, Add

ABGUSHT

(Meat, Potatoes, Garbanzo Beans, Navy Beans, Onion)

1 Lbs.	Lamb Stew Meat or,	1/3 t	Turmeric
	Beef Stew Meat	1/3 t	Cinnamon
1/2 C	Navy Beans (Soak Overnight)	1/2 C	Lemon Juice
1/2 C	Garbanzo Beans	1/4 t	Ground Pepper
	(Soak Overnight)	3	Dried Lemon Amany
1	Large Onion	7 C	Water
2 T	Oil	2	Large Tomatoes
2	Potatoes (Medium Size)		
2 t	Tomato Paste	3	Garlic Cloves

Heat oil in large pot; add onion. Saute until clear. Add garlic, turmeric; saute. Add meat; saute one minute. Add cinnamon and tomato paste. Cook one additional minute. Add hot water and dried lemon amany. Add soaked and drained beans. Cover and simmer two hours over low heat, stirring occasionally. Add potatoes, tomatoes, salt, pepper. Continue cooking until ingredients are done.

Separate the juice, remove dried lemon amany. Mash all ingredients in pot until smooth. Place in serving dish and garnish around plate. pour juice into individual bowls. Serve with Lavash bread and torshie.



SEDA,17,36 Alley, kooye Nasr (Geisha)
Tel: (21) 639281 Fax: (21) 8026443
P.O.Box: 14475_111 Tehran 14489 Iran

- Guide for Cooking and Baking
- Afsar Rahnama
- Editor: M.S. Akhlaghi
- Designer: Sh. Matinmehr
- Seda Publication & Advertising 8026443 / 39281
- Date of print: 1996
- Circulation: 3000

Guide for Cooking and Baking

Afsar Rahnama

Guide for Cooking & Baking

Afsar Rahnama



Seda Publication

$ 9.99

۹۰۰ تومان